



Die Reise zu Deiner Schatzinsel

Eine Fantasiereise, die Kinder stark macht

Vorbereitung

Mache es dir so richtig gemütlich. Du kannst dich so hinsetzen oder hinlegen, wie es sich für dich gut anfühlt. Dein Kopf sollte weich und bequem liegen. Lege auch Deine Hände ganz locker auf. Deine Beine und Füße sind ebenso ruhig und unbewegt. Spüre Deinen Rücken entlang, von ganz oben langsam nach unten.

Nun schließe deine Augen und atme tief durch. Wir reisen heute zu einer ganz besonderen Schatzinsel und Du wirst dabei viele schöne Dinge sehen und erleben.

Atme noch einmal tief ein und aus. Deine Gedanken sind jetzt wie die Wolken am Himmel, sie ziehen jetzt einfach vorüber. Dein Körper fühlt sich ganz leicht an. Eine wunderbare Stille umgibt dich und du kommst ganz zu Ruhe.

Deine Reise beginnt. mini Zen Klangschale

Du spürst einen schönen, warmen Wind und mit ihm hebst du sanft ab und fliegst nun über ein großes, blaues Meer. Es riecht nach frischer Seeluft, die Sonne wärmt wohligh Dein Rücken und unter Dir schwimmen viele bunte, glitzernde Fische im klaren Wasser.

Alles fühlt sich ganz leicht an. große Beckenschale

Nach einer ganzen Weile schwimmt ein lieber Delfin mit dir mit. Er lächelt, grüßt auf seine Weise und leitet dich den ganzen Weg über wie ein sicherer Schutzengel des Meeres.

Du spürst, wie warmer Wind Dich trägt und federleicht geht es weiter über das schöne Meer.
Universalschale

In der Ferne ist eine Insel zu sehen. Der weiße Sand lädt Dich ein, zu landen. Er ist ganz warm und herrlich weich. Dein Delfin wartet auf Dich. Du hörst noch immer das Meeresrauschen und kommst ganz zur Ruhe. Du bist jetzt auf Deiner ganz eigenen Insel angekommen. **Klangschalenspiel**

Während Du über den weichen, warmen Sand streichst, spürst Du eine kleine Schatztruhe unter deinen Fingern. Es ist die Schatztruhe Deines Herzens. Sie zeigt dir auf zauberhafte Weise, welche Schätze in Dir selber stecken. Du öffnest sie und sie ist reich gefüllt. Blicke hinein.

Universalschale

- Jetzt siehst du, was Du besonders gut kannst **Klangschalenspiel**
- Jetzt siehst du, was Dich so sehr liebenswert macht **Klangschalenspiel**
- Und in diesem Moment erscheint dir eines deiner schönsten Erlebnisse vor dem inneren Auge **Klangschalenspiel**

Welch wunderbare Bilder. Du spürst, wie wertvoll Du bist. Und wie groß Dein eigener Schatz des Herzens ist auf Deiner sonnigen, geschützten Schatzinsel.

Klangschalenspiel

Sieh dich noch einmal in Ruhe um. Deine Schatztruhe darfst du gern offen lassen, so können deine Schätze besser gesehen werden. **Große Beckenschale**

Du weißt, dass Du jederzeit zu Deinem Schatz des Herzens finden kannst.

Große Beckenschale

Mit diesen wundervollen Bildern und Schätzen im Herzen kehrst du nun zurück ins Hier und Jetzt.

Atme tief ein und wieder aus
Noch einmal tief ein und wieder aus

Jetzt öffnest du deine Augen und bist erholt zurück. **mini Zen Klangschale**

Wenn Du gerade eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und ein Glas Wasser oder Tee trinken. Ein Spritzer Zitrone kann Dich auch wieder munter machen. Warte noch eine Weile, bevor du Fahrrad fährst oder Dich im Straßenverkehr bewegst.

Wenn Du schon gemütlich im Bett liegst und gleich schlafen möchtest, wünsche ich Dir eine gute Nacht mit schönen Träumen von Deinem wunderbaren Schatz.