

## move'n'play@home

**Kostenloses Beratungstelefon  
für Bewegung, Spiel und Konflikte  
079 558 58 74**

etuna psychomotorik

Steigstrasse 24  
5313 Klingnau  
Tel. 056 269 10 30  
info.pmt@etuna.ch  
www.etuna.ch/pmt

## Traumreisen zur Entspannung

### Traumreise - am Meeresstrand

Lege dich an einen ruhigen Ort bequem auf den Boden oder auf das Bett. Lasse dir von jemandem die Geschichte vorlesen und träume vom Meer:

Nun begib dich in deiner Phantasie an einen wundervollen weißen Sandstrand — Du sitzt auf einer Düne und beobachtest die Wellen des Meeres — Das leichte hin und her — Du kannst den feinen warmen Sand unter deinem Gesäß spüren. Du nimmst etwas Sand in deine Hand und lässt ihn durch deine Hand rieseln — Der Strand befindet sich in einer wunderschönen Bucht — in weiter Ferne kannst du große Felsen im Wasser sehen. Sie beschützen die Bucht vor großen Wellen — Die Sonne scheint angenehm warm und wärmt dich. Die sanften Wellen des ruhigen Meeres bewegen sich ganz leicht hin und her — du nimmst leichten Salzgeruch wahr — strecke dich aus und genieße einfach nur die Atmosphäre — höre dem Rauschen des Meeres zu — genieße die warme Sonne auf deiner Haut — in weiter Ferne hörst du Möwen rufen — sie kreisen über der Bucht — alles ist ruhig — nur ein leichtes Raunen — ein Rauschen des Meeres — genieße die wohltuende Umgebung des Meeres — lausche deinem eigenem Atem — ein und aus — ein und aus — du spürst wie die Wärme der Sonne von den Armen — zum Brustbereich — in den Bauch — in dein Gesäß — in deine Beine — bis in deine Füße fließt — du spürst eine angenehme Schwere — die deinen ganzen Körper erfasst — Beobachte deinen Atem — spüre wie der Sauerstoff in jede deiner Zellen strömt — ein und aus — spüre wie das Heben und Senken deines Brustkorbs dir gut tut — Du kannst deinen Atem im ganzen Körper spüren — heben und senken — angenehme Schwere, angenehme Wärme — ein und aus — lausche wieder dem Rauschen des Meeres und fühle wie eine erfrischende Brise deine Stirn berührt — sie kühlt deine Stirn — du bist völlig klar, erfrischt und entspannt — angenehme Schwere und Wärme erfüllt dich — Sauerstoff fließt durch deinen ganzen Körper — atme die saubere Seeluft ein — nimm die Meeresatmosphäre in dich auf — spüre wie die Sonne deinen Körper wärmt — du fühlst dich vollkommen aufgenommen und geborgen.

☆

Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — fühle dieses Gefühl der Freude — fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

☆

Nun balle deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — atme ganz tief ein und aus — öffne die Augen, atme nochmals ganz tief — und freue dich.

## Traumreise - Das Tal der Elfen (1)

Lege dich an einen ruhigen Ort bequem auf den Boden oder auf das Bett. Lasse dir von jemandem die Geschichte vorlesen und träume vom Tal der Elfen:

Mach es dir so richtig gemütlich auf deiner Unterlage – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme, die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein und ausatmen – lass dir Zeit.



Stell Dir in deiner Traumwelt vor, du sitzt in einem wunderschönen Garten – überall sind bunte, duftende Blumen – in allen Farben, die du kennst – es riecht angenehm blumig – atme mal den tollen Duft ein – wenn du magst, kannst du zu einer schönen Blume gehen und den Duft erschnuppern – sieh mal – da sitzt ein kleines, zartes Wesen auf der Blüte – mit durchsichtigen Flügeln – sie hat ein Blumenröckchen an – und lange glänzende silberne Haare – alles glitzert ein wenig an ihr – sie winkt dir fröhlich zu – sieh dir ihr tolles Blumenkleid in Ruhe an – ihr wundervoll glänzendes Haar – ihre schönen Augen, die dir fröhlich zuzwinkern – ein Sonnenstrahl scheint auf dich und die Elfe nieder – er begleitet euch, bei eurem Ausflug – die Elfe winkt dir zu, ihr zu folgen – langsam flattert sie zu einer bunten Blumenhecke – sie ist nämlich eine Blumenelfe – zwischen den Blättern und Blüten versteckt, ist ein schön verziertes Steintor – gerade groß genug für dich und die Elfe – das Tor ist aus bunten Steinen gemauert – die Steine stellen verschiedene Tiere dar – jeder Stein ein anderes Tier – fühl mal mit deinen Fingern an den Steinen entlang – kannst du ihre Oberfläche spüren? – auf dem rauhen Stein kannst du die Umrisse der Tiere ertasten, die sie darstellen – die Steine funkeln in allen Farben und sind wunderschön anzusehen – hinter dem Tor zeigt euch der Lichtstrahl den Weg zu einem wundervollen Zauberland – es ist das Land der Elfen – der Weg in das Elfenland ist auch mit vielen bunten Glitzersteinen belegt – bei jedem Schritt funkeln die Steine auf – sie leuchten in allen Farben und du kannst ganz viele unterschiedliche Muster in ihnen erkennen.



Die Elfe flattert weiter vor dir her und führt dich durch das Tor hindurch – du betrittst nun ein bezauberndes Tal – du kannst dort grüne saftige Wiesen sehen – mit vielen bunten Blumen – die Luft riecht ganz frisch und rein – bunte Schmetterlinge fliegen lustige Kurven mit deiner Blumenelfe – weitere Elfen kommen zur Begrüßung zu euch – um dich herum fliegen jetzt lauter lachende und kichernde Blumenelfen – die ebenfalls mit den Schmetterlingen mal höher mal tiefer – mal in größeren und kleineren Bögen um dich herum fliegen – sie lachen und singen dir dabei ein Lied – ganz sanfte und weiche Töne dringen an dein Ohr – fast wie ein sanfter Windhauch – so zart und rein sind ihre Verse.



Wenn du magst, kannst du in deiner Traumwelt etwas mitsummen – tanz mit ihnen – sing mit ihnen – spüre wie sie sich freuen – wie sie lachen – wie leicht sie in der Luft schweben – ihre bunten Elfenkleider – der leichte Blumenduft der Elfen – die einen nach Rosen – die anderen nach Veilchen – und manche auch nach Gänseblümchen – nach allen Blumen die du kennst – atme die reine Luft und erfreue dich an der schönen Umgebung – atme mal ganz tief ein – rieche den Duft der Elfen – sie singen und tanzen weiter um dich herum – du stehst in ihrer Mitte und sie freuen sich, dass du dabei bist – die Sonne strahlt

dich fröhlich an – ein leichter Wind streichelt deinen Kopf und die Sonne wärmt dich – sie umhüllt dich wie mit einem warmen weichen Mantel.

☆

Nun wird es Zeit wieder zurückzugehen – wir kehren langsam zurück aus deiner Traumreise – verabschiede dich von den Elfen – von den Schmetterlingen – dem Elfental – winke den Elfen und Schmetterlingen noch mal fröhlich zu – die Blumenelfe bringt dich zurück zu dem bunten Tor – sie winkt dir zu und du weißt, dass du sie immer wieder besuchen darfst – dann gehst du durch das schöne farbige Tor zurück in den Garten – setz dich wieder auf den Platz, auf dem du ganz am Anfang gesessen hast – konzentriere dich nun auf deinen Oberkörper – er hebt und senkt sich – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus.

☆

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.