

# Fantasiereise für Kinder: „Fliegen wie ein Vogel“

*Bevor du die folgende Fantasiereise vorliest, schaffe eine entspannte Atmosphäre. Setze dich mit den Kindern in einen ruhigen Raum, wo sie bequem sitzen oder liegen können. Bitte sie, die Augen zu schließen und sich alles vorzustellen, während du die Geschichte mit einer sanften Stimme vorträgst. Verwende Pausen, um die Vorstellungskraft wirken zu lassen und ermutige sie, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Viel Spaß!*

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du bist ein kleiner Vogel, der gerade in seinem Nest aufgewacht ist. Es ist früh am Morgen, und die Sonne geht gerade auf. Die Luft ist frisch und du fühlst den sanften Wind, der durch die Bäume streicht.

Du streckst deine Flügel aus und flatterst ein paar Mal, um dich aufzuwärmen. Dann, mit einem mutigen Sprung, hebst du vom Nest ab und fliegst in den Himmel. Zuerst fühlst du dich ein wenig wackelig, aber schon bald findest du deinen Rhythmus und fliegst höher und höher.

Unter dir siehst du die Welt kleiner und kleiner werden. Die Häuser und Straßen sehen aus wie winzige Spielzeuge, und die Menschen wie kleine Ameisen. Du fliegst über weite Felder und bunte Blumenwiesen, wo du die Farben leuchten siehst und den Duft der Blumen riechen kannst.

Du fliegst weiter und kommst zu einem großen, funkelnden See. Das Wasser glitzert in der Sonne, und du siehst Fische, die fröhlich herumschwimmen. Du tauchst hinab und berührst mit deinen Flügeln die Wasseroberfläche, was eine kleine Welle verursacht. Das Wasser fühlt sich kühl und erfrischend an.

Dann siehst du einen dichten Wald vor dir. Du fliegst hinein

und bemerkst, wie die Sonnenstrahlen durch die Blätter scheinen und ein magisches Lichtspiel erzeugen. Du hörst das Zwitschern anderer Vögel, das Rascheln der Blätter und das Plätschern eines kleinen Baches.

Nach einer Weile erreichst du eine wunderschöne Lichtung mitten im Wald. Dort steht ein prächtiger Baum mit vielen bunten Früchten. Du setzt dich auf einen Ast und genießt die Aussicht. Vielleicht gönnst du dir auch eine saftige Frucht als Snack.

### **Zum Wach bleiben:**

Nun machst du dich auf den Rückweg. Du fliegst zurück in dein Nest und denkst an das wunderbare Abenteuer, das du erlebt hast. Du bist stolz heute so weit geflogen zu sein.

Langsam öffnest du die Augen und kommst wieder im Hier und Jetzt an. Du fühlst dich leicht und frei wie ein Vogel und bist bereit die Welt zu entdecken.

### **Zum Einschlafen:**

Als die Sonne langsam untergeht und der Himmel in ein warmes Orange und Rosa getaucht wird, machst du dich auf den Rückweg. Du fliegst zurück zu deinem Nest, wo es warm und gemütlich ist. Du kuschelst dich in dein Nest, schließt deine Augen und denkst an das wunderbare Abenteuer, das du erlebt hast.

Und während du einschläfst, weißt du, dass du jederzeit wieder auf dieses Abenteuer gehen kannst, wann immer du deine Augen schließt und dir vorstellst, dass du fliegen kannst.