

## Fantasiereise zum Thema Igel

### Hinführung:

"Fantasie und fantadu - schließe deine Augen zu.  
Du sitzt bequem auf deinem Stuhl.  
Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden.  
Du spürst deine Hände, die locker auf den Oberschenkeln liegen.  
Du merkst, wie du auf dem Stuhl sitzt, spürst wie schwer du bist.  
Du merkst, wie dein Atem kommt und geht, während du gleichzeitig spürst, wie du dich entspannst."

### Fantasiereise:

Du bist nun der Igel Muckl ...  
Du stehst mitten auf einer großen grünen Wiese ...  
und schaust dich um ...  
Vor dir am Horizont siehst du viele große, grüne Bäume ...  
Neugierig gehst du auf sie zu ...  
Plötzlich hörst du von der Seite ein Geräusch ...  
plitsch ... plitsch ... plitsch ... plitsch ... Wasser ...  
Da du durstig bist ... läufst du schnell auf den kleinen  
Bach zu ...  
Du gehst zum Ufer hinunter ... und trinkst einen Schluck Wasser ...  
Nun beschließt du weiterzugehen ...  
Nach einer Weile riechst du etwas besonders leckeres ... einen Apfel ...  
Du folgst dem Geruch ... und hast den Apfel bald erreicht ...  
Er ist groß ... und hat eine rote Schale ...  
Du beißt hinein ... und schmeckst wie süß er ist ...  
Nachdem du gegessen hast ... gehst du wieder auf die Bäume zu ...  
vielleicht triffst du nun ein anderes Tier ...  
oder einen anderen Igel ...  
vielleicht erlebt ihr gerade etwas zusammen ... (längere Pause)  
Jetzt hast du den Wald erreicht ...  
Du bist müde vom vielen Laufen ...  
deine Beine sind schwer ...  
Vor einem Baum ist eine kleine Mulde. Du gehst hinein und rollst dich ein ...  
Es ist warm und weich ... du schläfst ein ...



### Rückführung:

Nun verabschiedest du dich von der Wiese.  
Die Bilder ziehen sich langsam zurück ..., werden blasser ...  
Du kommst langsam ... in deinem Tempo ...  
wieder in diesen Raum zurück ...  
Du spürst wie du hier sitzt ...,  
atmest tief ein und aus ...  
und bewegst ein wenig deine Finger ...  
Du reckst und räkelst dich.  
Fantasie und fantadauf - mach die Augen wieder auf."