



## ENTSPANNUNGSGESCHICHTE

### „DIE TRAUMREISE INS REGENBOGENLAND“

Lege dich bequem hin.

Wenn du magst, schließe deine Augen und spüre deinen Körper auf der Unterlage. Deinen Kopf, den Rücken, die Arme und deine Beine.

Atme ganz tief..., tief in deinen Bauch hinein...

Wir machen eine wunderschöne Reise. Eine Reise in das Regenbogenland, in dem das Einhorn wohnt und auf dich wartet.

Stell dir vor, du läufst über eine saftig grüne Wiese. Du spürst die Grashalme unter deinen Füßen, den Wind in deinem Haar und du riechst den Frühling, den wunderbaren Frühling. Für einen kleinen Moment legst du dich auf diese wunderschön blühende Wiese.

Spürst du die Sonne auf deiner Haut? Sie scheint in dein Gesicht und kitzelt dich an der Nasenspitze. Sie wärmt dich, deine Arme, deine Beine, den ganzen Körper und du wirst ruhig, immer ruhiger. Atme tief ein und wieder aus... ganz in deinem Rhythmus...

Ein zauberhafter Schmetterling setzt sich zu dir. Auch er wärmt sich in der Sonne und möchte dir seine bunten Flügel zeigen. Schau genau hin, siehst du die Flügel in der Sonne leuchten? Du bewunderst den kleinen Schmetterling, hörst das Summen der Bienen, die von Blüte zu Blüte fliegen und beobachtest den kleinen Käfer, der durch das weiche Gras krabbelt. Alles um dich herum ist so still und friedlich. Du genießt diese Ruhe...

Nachdem du dich ein wenig ausgeruht hast, führt dich dein Weg weiter. Du kommst in einen tiefen Wald hinein. Die Bäume wiegen sich leicht im Wind und rauschen ganz leise. Ein Häschen hoppelt vorbei und freut sich, dich zu sehen. Horch, in weiter Ferne, da hämmert ein Specht. Kannst du das Singen aller anderen Vögel hören? Das klingt so schön. Du könntest immer weiter zuhören, doch dein Weg ist noch sehr weit. Deine Beine tragen dich immer weiter, bis du in der Savanne ankommst.

Hier ist es unsagbar heiß... Deine Füße versinken im Sand.... spürst du wie er durch deine Zehen rinnt? Das fühlt sich wunderbar an. Du legst dich in den Schatten eines Baumes und beginnst zu träumen. Dabei atmest du ganz ruhig ein und aus. ein und aus...

Dein Körper wird immer schwerer und schwerer..., du wirst immer ruhiger und ruhiger. Du genießt die Wärme der Sonne und die Stille der Savanne. Ganz entspannt schaust du den Elefanten und der Giraffe zu, die langsam zu dem Wasserloch in der Nähe gehen, um sich zu erfrischen.

Da hörst du in der Ferne die zarte Stimme des Einhorns. Es wartet auf dich um dir die zauberhafte Welt des Regenbogenlandes zu zeigen. Ausgeruht machst du dich auf den Weg und gehst immer weiter. Du kommst vorbei an einem wunderschönen See. Die Wellen glitzern im Sonnenschein, die Fische schwimmen umher und ein kleines Boot schaukelt sanft in den Wellen...

Mit einem Mal spürst du, wie sich eine kleine Libelle auf deine Schulter setzt. Schau sie dir genau an. Sie sieht aus wie eine kleine Fee so zart. Leise flüstert sie in dein Ohr, dass sie dir gerne einen Wunsch erfüllen möchte. Ist es vielleicht eine Zauberfee? Hast du einen besonderen Wunsch? Nimm ihn in Gedanken mit in das Regenbogenland... Die kleine Fee begleitet dich noch ein kleines Stück und zeigt dir dabei ihren schönsten Zaubertanz im Sonnenlicht.

Nun hast du schon einen großen Teil deines Weges geschafft und deine Sehnsucht nach dem Einhorn und dem Regenbogenland wird immer größer.

Du läufst über eine Düne und was siehst du? Das Meer... Blau und weit liegt es vor dir...

Du stehst am weißen Sandstrand und dein Blick verliert sich in der Ferne. Die Sonne scheint kuschlig warm und du fühlst dich so richtig wohl. Hörst du das Rauschen der Wellen? Kannst du die wunderbare Meeresluft riechen?

Atme sie tief ein... Das tut gut...

Du hast so viele wunderbare Orte kennengelernt und genießt das angenehme Gefühl der Entspannung... Dann, mit einem Mal siehst du in weiter Ferne einen Regenbogen. Dort muss es sein, das Regenbogenland. Nur wie kommst du dahin? Kaum hast du die Frage gestellt, erscheint auch schon das Einhorn. Es freut sich so sehr, dich zu sehen. Es nimmt dich auf seinen Rücken und gemeinsam fliegt ihr über das große Meer. Dabei seht ihr Delfine, eine riesige Meeresschildkröte und viele andere Fische. Es sieht so aus, als ob sie euch mit ihren Flossen zuwinken.

Im Regenbogenland angekommen, bist du von der Schönheit der Farben überwältigt. Schau genau hin, welche Farben kannst du sehen?

Ist es das leuchtende Rot des Feuers,  
das strahlende Gelb der Sonne  
oder das saftige Grün der Wiese?  
Vielleicht ist es das tiefe Blau des Meeres  
oder das wunderschöne Lila und das zauberhafte Orange.  
Kannst du deine Lieblingsfarbe erkennen?

Die Farben verschmelzen ineinander und alles erscheint in einem zauberhaft glitzernden Licht. Nimm dir Zeit, um den Anblick zu genießen...

Die kleine Fee setzt sich wieder auf deine Schulter und erinnert dich an deinen Wunsch. Weißt du ihn noch?

Gemeinsam erkundet ihr das Regenbogenland. Du bist voller Freude; Liebe und vollkommen ruhig und entspannt...

Langsam wird es Zeit zurückzukehren. Du verabschiedest dich von dem Einhorn und der kleinen Fee, versprichst ihnen sie wieder zu besuchen und machst dich auf den Rückweg...

Doch die schönen Erinnerungen, deinen Wunsch, die Ruhe und die Entspannung nimmst du mit, hier zurück in diesen Raum. Und immer wenn du etwas Ruhe benötigst, kannst du an diese wunderbare Reise zurück denken und dich erneut in deiner Phantasie auf den Weg begeben.

Autorin: Martina Nitsche  
Für: Yogilini Spielwelt

