

Michael Burtscher

Fantasiereisen

zur Entspannung, Meditation und Resilienz

Komm mit!

Für Kinder
von 4 bis
10 Jahren

27 Karten im XXL-Format

BELTZ

TOLL, DASS DU UNS BEI UNSEREN ABENTEUERN BEGLEITEST

WILLKOMMEN, DU KLEINER ABENTEURER!

Schön, dass du dich für Fantasiereisen interessierst. Dabei begleiten dich zwei besondere Freunde: Ylvi und Neal. Vielleicht kennst du sie schon vom Kinderyoga – oder du lernst sie jetzt ganz neu kennen. Auf jeden Fall freuen sie sich riesig, dass du dabei bist! Gemeinsam zeigen sie dir eine magische Welt voller Farben, Bilder, Gefühle – und einem ganz besonderen Zauber: dem Zauber deiner Fantasie.

Denn Fantasiereisen sind nicht nur spannende Abenteuer in deinem Kopf, sondern auch wunderbare Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken, mutiger zu werden, Gefühle besser zu verstehen und einfach mal loszulassen.

WER SIND YLVI UND NEAL?

Ylvi ist ein mutiges Mädchen mit hellwachen Augen. Ihr Name kommt aus dem Norden und bedeutet „kleine Wölfin“. Und genauso fühlt sie sich oft: stark, neugierig, verspielt und mit einem guten Gespür für andere. Wölfe sind klug und verbunden mit ihrer Gemeinschaft – genauso wie Ylvi, wenn sie Geschichten erzählt oder gemeinsam mit

dir und Neal auf Entdeckungstour geht. Sie liebt Bücher, Fantasiereisen und alles, was mit Bewegung und Gleichgewicht zu tun hat.

Neal ist ein fröhlicher Junge mit einem ganz besonderen Herzen. Sein Name bedeutet gleich mehrere Dinge: Meister, Sieger – aber auch Wolke. Und das passt gut, denn manchmal fühlt sich Neal stark und selbstbewusst – und manchmal ganz weich und zart, als würde ihn der Wind in alle Richtungen pusten. Doch genau das macht ihn besonders: Er zeigt dir, dass es völlig in Ordnung ist, traurig zu sein oder sich klein zu fühlen. Denn in jedem Gefühl steckt eine Kraft – und die kannst du entdecken!

WARUM MACHEN YLVI UND NEAL FANTASIEREISEN?

Ylvi und Neal haben gemerkt, wie gut es ihnen tut, kurz mal aus dem Alltag auszusteigen, wenn alles zu laut, zu viel oder zu wuselig wird. Sie nennen das ihre Zauberpause.



Ylvi sagt: „Manchmal hilft mir eine Fantasiereise, wenn mein Kopf ganz voll ist. Dann reise ich in Gedanken an einen Ort, der mich ruhig und stark macht – zum Beispiel zu einem funkelnden See oder in einen geheimen Garten.“



Neal meint: „Wenn ich traurig bin oder Angst habe, mache ich mit Ylvi eine Fantasiereise. Ich stelle mir vor, wie ich über Wolken laufe oder mit einem Drachen durch den Himmel fliege – dann fühlt sich alles wieder leichter an.“

Sie haben verstanden: Fantasie kann helfen – nicht nur gegen Langeweile, sondern auch gegen Sorgen, Unsicherheit oder Stress.



WAS BRINGT DIR EINE FANTASIEREISE?

Wenn du dich fragst, warum du bei den Fantasiereisen mitmachen solltest, dann pass gut auf: Es gibt viele tolle Gründe! Probiere es aus und finde selbst heraus, was dir am besten gefällt:

- Du kannst lernen, dich zu entspannen – so richtig tief.
- Du entdeckst, wie du mit deiner Atmung ruhiger wirst.
- Du merkst, wie Gedanken leiser werden, wenn du ihnen schöne Bilder schenkst.
- Du wirst mutiger, wenn du dich in deiner Fantasie Herausforderungen stellst.
- Du findest Kraft, wenn du dich müde oder traurig fühlst.
- Du verstehst deine Gefühle besser – weil sie in der Fantasie eine Stimme bekommen.
- Und das Schönste: Du bist nie allein. Ylvi und Neal begleiten dich bei jedem Schritt!



WAS BRAUCHST DU DAFÜR?

Nur dich selbst, deine Fantasie und einen ruhigen Platz. Vielleicht ein Kissen, eine Decke, du kannst auch im Hintergrund deine Lieblingsmusik abspielen lassen. Du kannst sitzen oder liegen – so, wie du dich am wohlsten fühlst.

Und dann geht es los: Lass dir eine der abenteuerlichen Geschichten vorlesen. Vielleicht führt sie dich auf ein Schloss, in eine Wolkenstadt oder unter das schimmernde Meer. Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest – und was sich gut anfühlt.

Neal hilft dir dabei, deine Gedanken zu beruhigen und dich auf den Atem zu konzentrieren. Ganz ruhig. Ganz leicht.

DEIN INNERER ZAUBER

Ylvi und Neal sagen immer: „Wenn du mit deiner Fantasie reist, entdeckst du etwas, das größer ist als alles andere – deinen inneren Zauber.“

Und dieser Zauber steckt bereits in dir.

Also: Bist du bereit? Dann mach dich auf den Weg. Auf den beiliegenden Karten findest du wundervolle Fantasiereisen, die dich begleiten – wann immer du sie brauchst. Und vielleicht findest du dabei ganz neue Seiten an dir selbst.

Ylvi und Neal sind schon unterwegs – und sie freuen sich riesig auf dich!

EIN KLEINER LEITFADEN FÜR DIE REISE

Was sind Fantasiereisen?

Fantasiereisen sind angeleitete gedankliche Reisen, die Kinder in eine andere Welt entführen. Sie basieren auf bildhaften Geschichten, die durch ruhige Sprache und sanfte Impulse die Vorstellungskraft anregen. Dabei erleben Kinder innere Abenteuer, entdecken magische Orte oder treffen interessante Wesen.

Fantasiereisen dienen nicht nur der Entspannung, sondern haben auch pädagogische und emotionale Vorteile. Sie fördern die Kreativität, helfen Kindern, Gefühle zu verarbeiten, und unterstützen ihre Konzentrationsfähigkeit. Besonders für Kinder, die viele Eindrücke verarbeiten müssen, bieten sie eine wertvolle Pause vom Alltag.

Da Fantasiereisen eine spielerische Form der Achtsamkeit sind, schulen sie das bewusste Wahrnehmen von Gedanken und Emotionen. Sie können genutzt werden, um Stress abzubauen, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen oder auch als Ritual vor dem Einschlafen.

Aufbau einer Fantasiereise

Eine optimale Fantasiereise besteht aus drei zentralen Elementen, die nacheinander vorgelesen werden sollten:



Einstimmung:

Die Einstimmung dient dazu, das Kind sanft auf die Reise vorzubereiten. Hierbei können Atemtechniken, sanfte Bewegungen oder einfache Körperwahrnehmungsübungen helfen. Das Ziel ist, den Körper zu entspannen und den Geist auf die Geschichte einzustimmen. Kinder werden so aus ihrem aktiven, oft hektischen Alltag abgeholt und können sich besser auf die Fantasiereise einlassen. Wähle eine von drei Einstimmungen.

Fantasiereise:

Der Kern der Reise ist die Erzählung. Sie kann in Form eines Abenteuers, einer Entdeckungsreise oder eines beruhigenden Traumbildes gestaltet sein. Unsere Geschichten enthalten lebendige Beschreibungen, die innere Bilder hervorrufen und die Sinne ansprechen sollen.

Ausklang:

Am Ende kehrt das Kind bewusst aus der Fantasiewelt zurück. Der Ausklang ist essenziell, um das Erlebte zu verarbeiten und sanft in den Alltag oder in den Schlaf überzugehen. Je nach Ziel der Fantasiereise kann der Ausklang aktivierend (für Fokus und Energie), entspannend (zum Einschlafen) oder motivierend (um Freude zu empfinden) gestaltet werden. Wähle einen von vier Ausklängen.

Zudem finden sich auf jeder Karte an der rechten unteren Ecke Informationen zu pädagogischen Zielen bzw. bei welchen emotionalen Themen die jeweilige Fantasiereise unterstützen kann.

Was bedeutet das Pausensymbol? II

Das Pausensymbol erinnert dich daran, an bestimmten Stellen eine etwas längere Pause von 30 Sekunden bis zu 2 Minuten einzulegen. Diese Momente sind wichtig, damit die Kinder Zeit haben, das Gehörte auf sich wirken zu lassen.

In diesen Pausen können Kinder eigene innere Bilder entstehen lassen oder sich intensiver mit der Fantasiewelt verbinden. Manche Kinder brauchen länger, um sich auf bestimmte Szenen einzulassen oder eigene Gedanken zu entwickeln. Eine bewusste Pause ermöglicht ihnen, tiefer in die Geschichte einzutauchen und ihre eigenen Emotionen miteinzubringen.

Das Pausensymbol ist eine Hilfe, um das Tempo der Erzählung zu entschleunigen und Raum für individuelles Erleben zu schaffen.

Zusätzlich empfehlen wir, nach jedem Absatz eine kurze Pause von ein bis drei Atemzügen einzulegen.

Warum sind Fantasiereisen gut?

Fantasiereisen haben zahlreiche positive Effekte auf die kindliche Entwicklung. Sie fördern die Vorstellungskraft, helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen, und stärken ihre emotionale Resilienz.

Kinder lernen durch Fantasiereisen, sich selbst und ihre Gefühle besser wahrzunehmen. Sie können Erlebtes verarbeiten, sich in neue Rollen hineinversetzen und innere Ressourcen

entdecken. Besonders für Kinder mit Stress oder Ängsten bieten sie eine Möglichkeit, sich sicher und geborgen zu fühlen.

Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich, das Zuhören wird trainiert, und das Gedächtnis wird durch bildhafte Vorstellungen geschult.

Wie bereite ich mich und die Umgebung vor?

Eine gute Vorbereitung kann den Unterschied zwischen einer oberflächlichen und einer tiefgehenden Fantasiereise ausmachen. Wichtig sind:

Die Umgebung: Ein ruhiger Raum, möglichst frei von Ablenkungen, hilft Kindern, sich zu konzentrieren. Sanftes Licht oder eine gemütliche Atmosphäre unterstützt die Entspannung. Plane genügend Zeit und Ruhe für die Fantasiereise ein.

Die Stimmung: Eine sanfte Stimme und ein ruhiges Vorlesen sind entscheidend, um die Kinder mit auf die Reise zu nehmen. Beim Lesen kannst du mit der Sprache spielen, leiser und lauter werden, langsamer und schneller lesen, um den Spannungsbogen in der Geschichte auszukosten. Die Einstimmung vorab hilft dem Körper, sich zu entspannen.

Warum ist die Einstimmung und der Ausklang wichtig?

Die Einstimmung ermöglicht Kindern, bewusst in die Geschichte einzutauchen. Sie hilft, äußere Ablenkungen los-

zulassen und sich auf die Fantasiewelt einzulassen. Durch Atemübungen oder sanfte Bewegungen wird der Körper darauf vorbereitet, zur Ruhe zu kommen.

Der Ausklang sorgt dafür, dass das Kind wieder sanft im Hier und Jetzt ankommt. Wird dieser Schritt übersprungen, kann es sein, dass die Kinder gedanklich noch „in der Geschichte hängen“ und Schwierigkeiten haben, sich wieder auf den Alltag einzustellen.

Welche Körperhaltung soll das Kind einnehmen?

Die optimale Körperhaltung hängt von der Art der Fantasiereise ab:

Für aktive oder konzentrationsfördernde Reisen: Das Kind sitzt entspannt im Schneidersitz oder in einer bequemen Position. Wichtig ist, dass die Kinder sich wohlfühlen, aber nicht zu aktiv sind, um die Entspannung nicht zu stören.

Für Entspannung und Einschlafen: Das Kind liegt flach auf dem Rücken mit geschlossenen Augen, die Arme locker neben dem Körper.

Warum wird jede Reise von Ylvi und Neal begleitet?

Die Begleitung durch Ylvi und Neal schafft Vertrauen und emotionale Sicherheit. Sie wirken wie liebevolle Freunde, die das Kind auf seiner Reise unterstützen.

Wie wird in den Geschichten die Fantasie der Kinder gefördert?

Die Bilder (sowohl die gezeichneten auf den Karten als auch die inneren Bilder, die durch das Erzählen der Geschichten entstehen) regen die Fantasie an und machen das Erlebnis lebendig. Gleichzeitig wird vermittelt, dass Vorstellungskraft ein Werkzeug für das eigene Wohlbefinden sein kann.

Wie werden in den Fantasiereisen innere Rückzugsorte geschaffen?

Die „verschiedenen Orte“ in den Geschichten werden für Kinder zu einem inneren Ankerpunkt, den sie auch im Alltag jederzeit aufsuchen können, wenn es laut, stressig oder überfordernd wird. So wird Resilienz (seelische Widerstandskraft) gestärkt.

Warum werden in den Geschichten immer wieder Atemübungen eingebaut?

Ruhige, gleichmäßige Bilder (z. B. das Schaukeln auf dem Kamel, das langsame Ziehen der Wolken) und das wiederholte Ein- und Ausatmen wirken beruhigend auf Körper und Geist – ähnlich wie eine sanfte Meditation.

Wie wird durch die Geschichten ein Gefühl der Entspannung, Ruhe und Achtsamkeit bewirkt?

Durch das bewusste Atmen und das Beobachten der Umgebung lernt das Kind, Gedanken loszulassen und im Moment anzukommen (z. B. langsam ziehende Wolken, Plätschern von Wasser, Laufen auf weichem Sand, Moos).

Ist eine Fantasiereise wie eine Meditation?

Fantasiereisen und Meditation haben Gemeinsamkeiten, unterscheiden sich aber in ihrem Ansatz:

Meditation legt den Fokus auf das bewusste Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen oder Atem. Es gibt oft keine erzählte Geschichte, sondern das Ziel ist, Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen.

Fantasiereisen hingegen arbeiten mit inneren Bildern und Geschichten, die Kinder aktiv erleben. Sie sind eine spielerische Form der Achtsamkeit und damit kindgerechter.

Was sind die Vorteile der Fantasiereise vor dem Einschlafen?

Fantasiereisen helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen und den Tag sanft ausklingen zu lassen.

Sie reduzieren Anspannung und ermöglichen es, belastende Gedanken loszulassen. Statt über den Tag nachzugrübeln, tau-

chen Kinder in eine beruhigende Geschichte ein. Das fördert einen entspannten Schlaf und kann Alpträumen vorbeugen.

Kann ich Musik während der Fantasiereise laufen lassen?

Ja, aber sie sollte leise und beruhigend sein. Ideal sind sanfte Instrumentalmusik oder Naturklänge wie Meeresrauschen oder Vogelgezwitscher.

Musik kann die Atmosphäre verstärken, sollte aber nicht zu dominant sein, damit die Geschichte im Mittelpunkt bleibt.

Kann das Kind während der Geschichte ein Wimmelbild oder Mandala ausmalen?

Ja, insbesondere für Kinder, die unruhig sind, kann eine Beschäftigung wie Mandala-Malen helfen, sich zu konzentrieren.

Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass das Malen nicht zur Ablenkung wird. Am besten funktioniert es, wenn das Kind bereits die Geschichte gehört hat und danach zur Vertiefung malt.

Warum wird in den Geschichten nicht gegendert?

Da Fantasiereisen dem Kind vorgelesen werden, ist eine klare Sprache wichtig. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gendergerechte Sprache mit Sonderzeichen oder Doppelnennungen den Erzählfluss stören und das „Eintauchen“

in die Geschichte erschweren können. Die Fantasiereisen können mit eigenen, angepassten Formulierungen vorgelesen werden.

Diese Fantasiereisen sind für alle Kinder geschrieben, die ein fantasievolles Abenteuer erleben wollen.

Was mache ich, wenn ein Kind sich nicht entspannen kann?

Entspannen ist nicht immer einfach, braucht Übung und ja, muss sogar erlernt werden. Fantasiereisen entfalten erst dann ihre volle Wirkung, wenn die Kinder sich an diese Art der Entspannung gewöhnt haben und sich gut darauf einlassen können.

Können Fantasiereisen auch negative Auswirkungen auf das Kind haben?

Je nach Sensibilität des Kindes können die Geschichten verschiedene Gefühle hervorrufen. Deshalb ist es wichtig, nach einer Fantasiereise dem Kind die Möglichkeit zu geben, über seine Gefühle zu sprechen, etwas zu malen oder in einer anderen begleitenden Form für das Kind da zu sein.

Wie kann ich ein Kind unterstützen, wenn es Unsicherheit im Bezug auf Fantasiereisen äußert?

Du kannst ihm anbieten, ein Kuscheltier auszuwählen, dies wach in der Nähe über das Kind, während die Geschichte

gelesen wird, und gibt ihm dadurch zusätzliche Kraft und Sicherheit. Das Kuscheltier kann auch gehalten werden.

Was kann ich nach der Fantasiereise noch machen?

Lass dir vom Kind mitteilen, was es bei der Geschichte erlebt hat, zum Beispiel

- was es wahrgenommen hat
- ob es Bilder gesehen, Geräusche gehört hat
- ob es etwas gerochen oder gefühlt hat
- das Kind kann beschreiben, wie es sich vor/während und nach der Fantasiereise gefühlt hat

Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Fantasiereise?

Fantasiereisen können jederzeit durchgeführt werden. Hierfür sind die alternativen Einstimmungen und Ausklänge gedacht. So entscheidest du, ob die Geschichte am Tag gelesen wird und das Kind deshalb auf eine aktive Art und Weise wieder ins Hier und Jetzt zurückgeholt wird (sich im Anschluss bewegen, recken, strecken und den Kreislauf wieder sanft in Schwung bringen).

Anders ist es bei Geschichten, die am Abend gelesen werden, hier wird der Ausklang dementsprechend eher entspannt, ruhig und passiv gestaltet, das Kind kann so sanft in den Schlaf übergleiten.

IMPRESSUM

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

GTIN 4019172200923

1. Auflage 2025

© 2025 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank
Illustrationen/Abbildungen Innenteil: Michael Burtscher
Umschlaggestaltung: Michael Burtscher, Jenny Pötzsch
Umschlagabbildung: © Michael Burtscher

Herstellung: Michael Matl
Satz: Michael Burtscher (www.nu-art.at)
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Printed in Poland

Bildnachweis: Die Bilder dieses Kartensets wurden KI-unterstützt erstellt.

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Michael Burtscher, Grafikdesigner und Illustrator, hat gemeinsam mit seiner Frau Kerstin, einer ausgebildeten Kinderyogalehrerin, dieses Kartenset erstellt. Die liebevoll gestalteten Geschichten finden regelmäßige Anwendung in Kerstins Yogastunden, wo sie Kinder auf spielerische Weise in Entspannung und Aktivität begleiten.

WEITERE ABENTEUER MIT NEAL UND YLVI



KINDERYOGA KARTEN

32 Bildkarten, Booklet (28 Seiten) | Format: 12 x 16 cm

Das Kinderyoga-Kartenset enthält 32 ansprechende, farbig illustrierte Bildkarten. Auf jeder Karte ist das Kind Neal abgebildet, der eine Yoga-Übung – Asana – ausführt, zudem ein passender Merksatz.

Pädagoginnen und Pädagogen sowie weitere Yoga-Interessierte finden im Booklet zahlreiche Spielideen zum Einsatz der Karten.



KINDERYOGA KARTEN XXL

38 Bildkarten, Booklet (40 Seiten) | Format: 25 x 17 cm

Die großformatigen, spannend illustrierten Karten nehmen Kinder mit auf eine bebilderte Reise: Neal und Ylvi treffen auf ihrem Weg viele verschiedene Tiere und lernen mit ihnen die Yoga-Praxis kennen. Ein kurzer Merksatz (Affirmation) und eine prägnante pädagogische Anleitung auf der Kartenvorderseite unterstützen zusätzlich bei der Vermittlung. Das Booklet bietet vielfältige Spielideen und Mitmachgeschichten zum Einsatz der Karten.



KINDERYOGA POSTER MIT FLOWS

3 Poster, Begleitheft (12 Seiten) | Format Poster: 68 x 99 cm

Auf jedem der drei Poster sind Bewegungsfolgen (Flows) zusammengestellt, die mit den Kindern durchgeführt werden können. Sie zeigen eine Vielzahl an Yoga-Positionen – Asanas – in außergewöhnlichen Bildern. Die Asana-Arrangements eröffnen vielfältige neue Möglichkeiten, um Kinderyoga abwechslungsreich zu gestalten. Das Begleitheft enthält eine pädagogische Anleitung und unterstützt bei der Umsetzung.

EINSTIMMUNG

Atmung zur Beruhigung

Lege oder setze dich bequem hin. Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, was dein Bauch beim Ein- und Ausatmen macht. Konzentriere dich ganz auf deine Atmung. Atme durch die Nase ein, spüre, wie der Bauch groß wird, fast so, als hättest du einen Ballon im Bauch. Atme nun wieder aus, spüre, wie der Bauch wieder kleiner wird. Wiederhole dies 3 bis 5 Mal, versuche bei jedem Ausatmen, noch tiefer auf deine Unterlage zu sinken, und spüre, wie du ruhiger und entspannter wirst.

Du bist nun mit den Gedanken ganz bei dir, deine Sorgen und Ängste machen Pause und du kannst völlig entspannt der Fantasiereise von Neal und Ylvi lauschen ... komm mit, es geht los.

Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung

Lege oder setze dich bequem hin. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Presse deinen Mund fest zusammen, beiße auf deine Zähne und drücke deine Augen ganz fest zu – halte die Anspannung kurz und lasse dann alles wieder los. Ziehe nun deine Schultern hoch – halte die Anspannung kurz und lasse sie dann ganz entspannt nach unten sinken. Forme nun deine Hände zu Fäusten – halte die Anspannung kurz und öffne dann die Hände wieder langsam. Spanne deine Füße und Zehen an – halte die Anspannung und lasse sie dann wieder locker. Presse deinen Popo zusammen, als würdest du damit ein Papier halten – bleibe kurz in der Anspannung und lasse dann wieder los.

Presse deinen Mund fest zusammen, beiße auf deine
Zähne und drücke deine Augen ganz fest zu
Ziehe nun deine Schultern hoch
Forme nun deine Hände zu Fäusten
Spanne deine Füße und Zehen an
Presse deinen Popo zusammen
Halte kurz deinen ganzen Körper so angespannt ...
und lasse dann alles wieder locker

3 x wiederholen

Du hast nun deine Muskeln bewusst wahrgenommen und kannst jetzt völlig entspannt der Fantasiereise von Neal und Ylvi lauschen ... komm mit, es geht los.

Reise zur Körperwahrnehmung

Lege oder setze dich bequem hin. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Nimm bewusst deinen Körper wahr: Spüre hinein, wie dein Kopf aufliegt, lass ihn bewusst mehr in die Unterlage sinken. Spüre wie deine Schultern aufliegen, mit dem Ausatmen sinken auch sie tiefer in die Unterlage.

Nun wanderst du in Gedanken weiter den Körper entlang Richtung Gesäß. Nimm wahr, ob beide Pobacken auf der Matte aufliegen, und lasse auch sie tiefer in den Boden sinken. Eine wohlige Wärme umgibt dich. Mit jeder Ausatmung merkst du, wie dein Körper schwerer und schwerer wird und du mehr und mehr die Wärme um dich herum genießt. Nun kommen wir zu den Beinen. Spüre, wie sich deine Beine entspannen und wie auch deine Arme ruhiger und ruhiger werden. Du fühlst dich rundum wohl an diesem warmen Ort der Entspannung, wo der Atem ganz langsam und ruhig wird.

Gleich geht es los, mit Neal und Ylvi reisen wir wieder in die Welt der Fantasie ...

ABENTEUER IM STERNENMEER

Stell dir vor, du stehst auf einer weichen Wiese, hoch oben auf einem Hügel. Der Himmel über dir ist tiefblau, übersät mit funkelnden Sternen. Die Luft duftet nach frischem Gras und einem Hauch von Magie. Da hörst du fröhliche Schritte.

Neal läuft auf dich zu, sein Gesicht strahlt voller Vorfreude. „Hey! Möchtest du mit uns ins Weltall reisen?“, ruft er begeistert. „Ylvi wartet schon am Raumschiff! Wir brauchen deine Hilfe für ein großes Abenteuer!“

Dein Herz klopft vor Aufregung.

Neugierig folgst du Neal durch das sanfte Gras, bis ihr vor einem leuchtend gelben Raumschiff steht.

Es glänzt im Mondschein. „Komm schnell!“, ruft Ylvi und winkt dir zu. Du steigst ein. Die Sitze sind weich, und überall blinken geheimnisvolle Knöpfe. „Gut anschnallen!“, ruft Neal. „Start in 3 ... 2 ... 1 ... Los geht's!“, zählt Ylvi, und schon hebt ihr ab.

Zuerst fliegt ihr durch einen Mantel aus schimmerndem Sternenstaub.

Das Raumschiff vibriert sanft, und draußen funkeln die Sterne wie tanzende Diamanten. Nach einer Weile taucht vor euch ein leuchtender Planet auf.

„Das ist Lumina“, sagt Ylvi ehrfürchtig. „Hier ist alles ein bisschen anders, ein bisschen magisch.“

Ihr landet sanft auf dem Planeten.

Als du aussteigst, schlägt es dir fast die Sprache:

Der Boden unter deinen Füßen glitzert in Türkis und Pink, die Bäume haben durchsichtige Blätter, nur ein goldig

glänzender Blattrand ist zu erkennen, und der Himmel ist leuchtend lila. Da tritt ein Wesen auf euch zu.

Es ist etwa so groß wie du, hat große, freundliche Augen und eine Haut, die wie flüssiges Licht in allen Farben schimmert. Das Wesen lächelt herzlich. „Willkommen auf Lumina“, sagt es mit warmer Stimme. „Mein Name ist Liora. Möchtet ihr mit mir etwas Wundervolles erschaffen?“

Neal und Ylvi nicken begeistert.

Und auch du spürst: Dieses Abenteuer ist etwas ganz Besonderes. Liora führt euch zu einer großen, offenen Wiese. Mit einer eleganten Bewegung streckt sie die Arme aus – und plötzlich schweben bunte Kristalle durch die Luft! Sie drehen sich langsam, schimmern in allen Farben, und jeder von euch darf sich einen Kristall aussuchen.

„Diese Kristalle reagieren auf eure Gefühle“, erklärt Liora. „Alles, was ihr denkt und fühlt, könnt ihr ihnen schenken – und sie werden es bewahren.“

Neal schließt die Augen und hält seinen Kristall fest. Ylvi lächelt breit und ihr Kristall beginnt, in hellem Rosa zu leuchten.

Was möchtest du deinem Kristall schenken? Mut? Freude? Freundschaft?

Lege deine Hände darum und spüre, was in deinem Herzen wächst ...



Als ihr eure Augen wieder öffnet, sind die Kristalle intensiver geworden – leuchtend, lebendig, voller Energie. Liora

lächelt stolz. „Eure Kristalle tragen jetzt eure schönsten Gefühle in sich. Sie werden euch begleiten, wohin ihr auch geht.“

Langsam wird es Zeit, Abschied zu nehmen. Ihr bedankt euch von Herzen bei Liora.

„Wir werden dich nie vergessen“, sagt Ylvi. „Und ich werde immer an euch denken“, antwortet Liora. „Ihr seid jetzt ein Teil von Lumina.“

Ihr steigt ins Raumschiff, winkt noch einmal und hebt sanft ab. Während ihr durch das funkelnde Sternenmeer fliegt, fühlst du den warmen Kristall in deiner Tasche – ein Zeichen für alles, was du heute erlebt hast. Neal lehnt sich zurück und lächelt.

„Die schönsten Abenteuer tragen wir immer in uns.“

Ylvi nickt: „Und wir können jederzeit zurückkehren – in unseren Gedanken.“

Du atmest tief ein ... und weißt:

In deinem Herzen leuchtet Lumina – immer und überall.

Mit dieser Fantasiereise lernen die Kinder, dass ihre Gedanken und Gefühle kreative Kraft besitzen. Sie lernen, ihre Gefühle positiv zu steuern, sie gehören dazu und sind wichtig und individuell.

MIT LILLI LIBELLE DIE WELT NEU SEHEN

Stell dir vor, du stehst auf einer bunten Wiese. Die Sonne scheint warm auf dein Gesicht. Um dich herum blühen Blumen in vielerlei Farben – Gelb, Rosa, Violett, Blau. Alles duftet frisch, nach Frühling und Abenteuer.

Neben dir stehen Ylvi und Neal, deine beiden Freunde. Sie sehen aufgeregt aus. Ylvi hält ein kleines, funkelndes Fläschchen in der Hand.

„Das ist Zauberstaub“, sagt sie. „Wenn wir ihn einatmen, werden wir ganz klein – so klein wie ein Käfer!“

Neal lacht: „Und dann sehen wir die Welt mal aus einer ganz anderen Perspektive.“

Du atmest vorsichtig ein ... und plötzlich geschieht es: Alles um dich herum wird riesig! Die Grashalme sind jetzt hoch wie Bäume, die Blumen sehen aus wie Türme. Die Geräusche sind lauter, näher – ein Käfer krabbelt an dir vorbei, größer als deine Hand. Du hast das Gefühl, in einer ganz neuen Welt zu sein – und doch ist es genau dieselbe. Da schwebt eine große, wunderschöne Libelle zu euch heran. Durch ihre Flügel leuchten die Sonnenstrahlen gelb hindurch. Sie lächelt freundlich.

„Steigt auf meinen Rücken – ich fliege mit euch!“

Du kletterst mit Ylvi und Neal auf die Libelle. Sie ist weich und warm, ihre Flügel vibrieren leicht unter euch. Dann hebt sie ab ... und du spürst den Wind in deinem Gesicht. Es kribbelt vor Aufregung.

Ihr fliegt über die Wiese. Von hier oben sieht alles ganz anders aus: Die Blüten sind riesig und leuchten wie bunte Lichter. Wassertropfen glitzern wie kleine Seen. Ameisen wirken plötzlich stark und wichtig, wie Riesen auf einer Mission. Du siehst Pilze, die wie kleine Hütten aussehen, und entdeckst eine Spinne, die ihr Netz wie eine Brücke zwischen zwei Grashalmen spannt. Lass deine Gedanken noch etwas schweifen ... Was kannst du noch alles entdecken?



Neal zeigt auf eine kleine Biene, die gerade in eine Blüte krabbelt.

„Früher habe ich sie gar nicht beachtet – aber jetzt sehe ich, wie fleißig und mutig sie ist.“

„Siehst du?“, ruft Ylvi. „Manchmal erkennen und verstehen wir Dinge erst, wenn wir sie aus einem anderen Blickwinkel sehen.“

Du spürst: Manchmal ist es gut, die Welt neu zu betrachten. Dinge, die klein wirken, sind plötzlich groß. Was vorher unwichtig schien, wird bedeutend.

Die Libelle fliegt höher. Du erblickst nun die ganze Wiese, sie sieht aus wie ein lebendiges, buntes Meer. Alles bewegt sich, summt, blüht und lebt. Und du – bist mittendrin.

Plötzlich wird der Himmel etwas dunkler. Eine große Hummel fliegt nah an euch vorbei. Ein Rascheln im hohen Gras lässt dich kurz zusammenzucken. Was war das? Du schaust dich um. Ein riesiger Schatten huscht vorbei – ist das eine Kröte?

Die Libelle bleibt ruhig. „Keine Sorge“, summt sie, „du bist sicher bei mir.“ Ylvi legt dir beruhigend die Hand auf die Schulter. „Mut ist, hinzuschauen – auch wenn es kurz unheimlich wird.“

Du atmest tief ein. Und plötzlich siehst du: Die Kröte schaut neugierig, nicht gefährlich. Sie blinzelt und hüpf langsam davon. Wieder wird alles heller. Und in deinem Inneren wird es still und ruhig. Du hast etwas Großes erkannt.

Dann gleitet ihr langsam zurück zum Boden. Die Libelle landet sanft zwischen zwei Gänseblümchen. Ihr steigt ab und bedankt euch.

Ylvi kichert: „Jetzt wird's Zeit, wieder groß zu werden.“ Neal streut ein paar Glitzerfunken über dich, und du spürst, wie du langsam wieder zu deiner normalen Größe heranwächst. Alles um dich herum wird wieder normal groß, so wie du es gewohnt bist – und doch ist nichts mehr ganz wie vorher. Denn du hast gelernt:

Die Welt ist voller Wunder – man muss nur genau hinsehen.

Diese Fantasiereise macht Mut, offen zu sein, neugierig zu bleiben und die Welt mit staunenden Augen zu sehen. Sie schenkt inneren Frieden, ein Gefühl von Zugehörigkeit und fördert die Fähigkeit, auch im Alltag neue Blickwinkel einzunehmen.



DIE BRÜCKEN IM WUNDERWALD



DIE GLOCKE IN DER WOLKENSTADT