

Fantasiereise auf dem fliegenden Teppich nach Indien

Heute machen wir eine Reise auf einem fliegenden Teppich nach Indien.

Lege dich dafür bequem hin.

Schließe deine Augen.

Atme tief in den Bauch ein und wieder aus.

Dein Bauch hebt und senkt sich beim Atmen.

Du fühlst dich ruhig und entspannt.

Jetzt reise kurz durch deinen Körper. Spüre deine Zehen, deine Füße, deine Beine und deinen Po. Spüre deine Finger, deine Hände, deine Arme. Spüre deinen Bauch. Spüre deinen Rücken und deine Schultern. Spüre wie dein Kopf und dein gesamter Körper fest auf der Matte liegen.

Stelle dir nun vor, du sitzt auf einem bunten fliegenden Teppich.

Plötzlich ruckelt der Teppich ein wenig und hebt vorsichtig vom Boden ab.

Gemeinsam steigst du immer höher und höher in den blauen Himmel hinauf.

Die Häuser., Bäume und Straßen unter dir werden immer kleiner.

Langsam und sanft gleitet der Teppich mit dir durch die Wolken dahin.

Hier oben ist es ganz still. Du fühlst dich ruhig und entspannt.

Nur der Wind streift leicht über dein Gesicht.

Nach einer Weile taucht unter dir das Meer auf.

Das blaue Wasser glitzert in der Sonne und du hörst das Rauschen der Wellen.

Die Luft riecht nach frischem salzigem Meerwasser.

In der Ferne siehst du langsam Land auftauchen.

Du steuerst mit deinem fliegenden Teppich darauf zu.

Du siehst kleine weiße Häuschen, die sich eng aneinanderreihen.

Unter dir sind verwinkelte schmale Straßen und ein großer Marktplatz mit bunten Marktständen.

Die Luft duftet nach den verschiedensten Gewürzen.

Du weißt gar nicht wo du zuerst hinschauen sollst.

Pause für Musik

Auf einmal hörst du in der Ferne leise Musik.

Du gehst der Musik nach und erkennst, dass die Musik aus einer Flöte kommt.

Langsam gehst du weiter und siehst einen Mann.

Er sitzt im Schneidersitz auf dem Boden und spielt eine Melodie auf einer Flöte.

Pause - Flötenmusik

Aus dem Korb, der vor dem Mann steht, steigt eine Schlange hervor. Es ist eine Cobra.

Du erschrickst dich ein wenig, aber schaust mit Spannung weiter auf die Schlange.

Dein Blick geht weiter und du entdeckst ein Boot auf dem Meer.

In dem Boot sitzt eine indische Familie. Die Kinder in dem Boot winken dir zu und laden dich ein, in das Boot einzusteigen. Sie wollen im Dschungel einige Tiere anschauen.

Langsam steigst du in das Boot und dann geht die Fahrt schon los.

Das Wasser plätschert unter den Rudern.

Schon vom Boot aus, kannst du viele Elefanten im Dschungel entdecken. Sie grasen auf der Wiese und fressen die grünen Blätter von den Bäumen ab. Mit ihrem langen Rüssel erreichen sie die grünsten und saftigsten Blätter auch ganz oben an den Bäumen.

Pause – Dschungelmusik

In einiger Entfernung siehst du im Wasser einen kleinen Berg. Was könnte das sein?

Du erkennst, dass der kleine Berg wie der Panzer einer Meeresschildkröte aussieht. Beruhigt lächelst du. Du beobachtest, wie sich die Schildkröte durch das Wasser bewegt. Bedächtig schwimmt sie vorwärts und bewegt dabei ihre vier Beine kraftvoll durch das Wasser. Jetzt ist sie ganz nah am Boot angekommen und du freust dich, dass sich die Schildkröte so nah an das Boot herangetraut hat.

Pause – Dschungelmusik

Nun ist es viel Zeit für dich, von der Reise zurückzukehren.

Dein fliegender Teppich wird wieder an den Ort zurück von dem ihr gestartet seid.

Du landest sanft auf der Erde.

Unter dir spürst du den festen Boden.

Du bewegst vorsichtig deine Arme, Hände, Beine und Füße.

Du regst und streckst deinen ganzen Körper wie beim Erwachen am Morgen.

Nimm die Augenmaske ab, sofern du eine hast und

Öffne langsam deine Augen.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Du fühlst dich ruhig und entspannt.

Du bist zurück von deiner Reise mit dem fliegenden Teppich.