

• ANNE-KATRIN MÜLLER •

# 30 Fantasiereisen

*Teil 2: 15 Geschichten  
für Frühling und Sommer*

Ruhe finden -  
Kraft schöpfen  
Mit Poster



## „Stell dir vor ...“

... du bist eine Pusteblume. Sanft wiegst du dich im Wind, genießt den Sonnenschein und stellst dir die vielen hundert kleinen, weißen Fallschirmchen vor, aus denen deine weiße Mütze besteht. Du fühlst dich luftig und leicht ...“

Auszeiten, Momente des Loslassens und Entspannens werden in unserem Alltag voller Tempo und Reizüberflutung immer wichtiger und tun Kindern richtig gut. Diese Fantasiereisen für Frühling und Sommer wirken wie kleine Oasen der Ruhe im Trubel des Alltags.

Angeleitet von Charlotte Welling und Philipp Schepmann

Mit Poster



**Entspannungs-Übungen  
mit Musik und Geräuschen für  
Kinder von 4 bis 10 Jahren**

ISBN 978-3-96102-227-4 | Gesamtlänge: **79 Min.**  
© & © headroom sound production GmbH & Co KG, Köln 2022  
headroom sound production GmbH & Co.KG | Rupprechtstraße 5 | 50937 Köln  
[www.headroom.info](http://www.headroom.info)

## Stell dir vor ...

1. ... der Frühling ist da
2. ... die Sonne scheint
3. ... du bist eine Pusteblume
4. ... du wanderst in den Bergen
5. ... du fährst mit einem Heißluftballon
6. ... du bist auf einer Wiese
7. ... du machst eine Radtour



8. ... der Sommer ist da
9. ... du kannst fliegen
10. ... du übernachtet im Garten
11. ... du wohnst in einem Baumhaus
12. ... du badest im See
13. ... du bist am Strand
14. ... du wohnst auf einem Boot
15. ... du findest einen Wasserfall



## Ruhe finden – Kraft schöpfen



Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen den ganzen Tag – zum Glück! All das ist wichtig und hilft uns, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen, den Aufgaben des Lebens ins Auge zu sehen, Gas zu geben, mitzudenken, Hürden zu nehmen und Erfolge zu erzielen, aber: Ist das manchmal anstrengend! Auszeiten werden zunehmend wichtiger, Momente des Loslassens und Entspannens notwendiger. Fantasiereisen sind wie Oasen der Ruhe: Sie entführen den Geist auf eine Reise und ermöglichen es uns, den straffen Rhythmus des Alltags zu durchbrechen, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen. Körper und Geist dürfen einmal vollkommen entspannen, die Gedanken leicht werden.

Es ist gut, wenn Kinder diese Regenerationsquelle so früh wie möglich kennen lernen. Im Gegensatz zu Erwachsenen ist ihnen die Welt der Geschichten noch sehr vertraut und die Fantasie ein ganz selbstverständlicher Wegbegleiter. Wichtig ist, dass die Kinder während der Entspannung warm und bequem liegen – am besten auf dem Rücken, mit locker ausgestreckten Armen und Beinen, sodass keine Gliedmaßen gekrümmt oder geknickt sind. Weiche Kissen und Decken und ein leicht abgedunkelter Raum mit Kerzen oder kleinen Lämpchen begünstigen das Zur-Ruhe-Kommen und machen den Unterschied zum turbulenteren Tagesgeschehen deutlich.

Im Anschluss darf und soll wieder gesprochen und erzählt werden, z.B. in einem gemütlichen Sitzkreis. Dazu soll die Frage am Ende jeder Fantasiereise einladen.



Die Fantasiereisen sind inhaltlich nach Jahreszeiten sortiert. Auf dieser CD befinden sich die Fantasiereisen zu „Frühling“ und „Sommer“. Allerdings müssen beispielsweise die Wintergeschichten nicht unbedingt im Winter angehört werden – vielleicht ist ja auch im Sommer mal die Sehnsucht nach einer gemütlichen Winterstimmung da. Die zeitliche Zuordnung bleibt Ihnen überlassen.

Auch Entspannung will gelernt sein: Ruhig liegen sieht oft leichter aus, als es ist, birgt aber gleichzeitig mehr Kraft, als der rein optische Eindruck es vermuten lassen würde. Üben Sie mit den Kindern – Sie schenken ihnen damit einen Schatz fürs Leben!

## Ihre Anne-Katrin Müller



Weitere Fantasiereisen  
ISBN 978-3-96346-046-3



### Anne-Katrin Müller

ist Musikpädagogin M.A. und diplomierte Fernsehjournalistin.  
Die Fachbuchautorin arbeitet zudem als Pilates- und Faszien-Trainerin.  
[www.pi-lates.de](http://www.pi-lates.de)

### Charlotte Welling

ist Schauspielerin und steht u.a. für die WDR-Kindersendung „Wissen macht Ah!“ vor der Kamera. Auf der Bühne ist sie u.a. am Theater Hagen oder mit ihrem Chanson-Duo „Die netten Koketten“ zu sehen.



### Philipp Schepmann

ist Schauspieler und Sprecher. Viele Hörer kennen seine Stimme aus der bekannten Kinderhörbuchreihe „Der kleine Drache Kokosnuss“.



Das beiliegende Poster gibt es auch zum Download kostenfrei unter:  
[www.headroom.info/hoerbuecher-fuer-kinder/bewegen-entspannen.html](http://www.headroom.info/hoerbuecher-fuer-kinder/bewegen-entspannen.html)

© & © 2022 headroom sound production GmbH & Co KG, Köln  
Bildkarten © 2020, Don Bosco Medien GmbH, München  
Regie: Theresia Singer | Bearbeitung, Schnitt, Mastering: Simon Kamphans  
Illustrationen: Martina Spanka | Umschlaggestaltung: ReclameBüro, München  
Fotos: Autorin © Frauke Schumann | Sprecherin © Laura Thomas | Sprecher: Jan Schepmann  
CD Adaption und Gestaltung: S. Starfinger, headroom