



Fantasiereise „Eine Reise durch unser Sonnensystem“ von Nitya Nicolle Ruhner

Vorbereitung (Ruhig sprechen)

Lege dich bequem in die Rückenentspannungslage. Sei jetzt ganz still. Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie sich dein Bauch beim EA hebt und beim AA senkt. Schließe deine Augen. Spür, wie du auf der Matte liegst – mit deinen Beinen, deinem Po, deinem Rücken, deinen Armen und deinem Kopf. Spür den Boden darunter. Der Boden ist fest und stabil – der Boden trägt dich, du kannst jetzt ganz entspannen...

Stell dir nun vor, auf dem Planeten Pluto steht für dich wieder eine kleine Rakete bereit. Du steigst ein, startest und fliegst wieder ins Weltall. Alles unter dir wird immer kleiner, bis du den Pluto nur noch als kleinen Punkt erkennen kannst.

Du schaust nach vorn in die unendliche Dunkelheit und kannst einige farbig leuchtende Planeten erkennen. Plötzlich fühlst du dich ganz leicht. Ein roter Planet ist kurz vor dir, du steuerst ihn mühelos an und landest sanft deine Rakete. Du steigst aus und kannst keinen Boden unter dir spüren. Es gibt keine feste Oberfläche, du schwebst! Schwebe nun eine Zeit lang über den roten Planeten und schau ihn dir genau an. Was kannst du entdecken?... *(Klang)* Du hast etwas Schönes gefunden. Du steckst es in deine Hosentasche und schwebst in deine Rakete zurück und startest.

Du schaust dich noch einmal um, der rote Planet ist nur noch als kleiner Punkt zu erkennen. Plötzlich wird es warm. Du siehst einen weißgelben Planeten. Deine Rakete landet und sinkt dabei etwas in den weichen Boden ein. Du steigst aus, sinkst ebenfalls etwas in den Boden und spürst eine wohltuende Wärme. Lege dich auf den weißgelben weichen Boden und lass die angenehme Wärme in deinen ganzen Körper strömen... *(Klang)* Du hast nun so viel Wärme in dich aufgenommen, dass die kleine Sonne in deinem Bauch wieder ganz hell scheint. Das gefällt dir und so gehst du zurück in deine Rakete und startest.

Du schaust dich noch einmal um, der weißgelbe Planet ist nur noch als kleiner Punkt zu erkennen. Plötzlich duftet es herrlich. Vor dir erscheint ein kleiner grün-bunter Planet, dessen Oberfläche aus einer einzigen Blumenwiese besteht. Der Duft fasziniert dich und so landest du deine Rakete auf dem festen Boden der Wiese. Du steigst aus und stehst auf einer wunderschönen Blumenwiese. Es gibt Blumen in allen Farben und Formen. Du läufst nun über die Wiese und riechst hier und da an einer Blume und natürlich pflückst dir einen wunderschönen Blumenstrauß... *(Klang)* Mit deinem Blumenstrauß auf dem Arm, gehst du in deine Rakete zurück und startest.

Du schaust dich noch einmal um, der grün-bunte Planet ist nur noch als kleiner Punkt zu erkennen. Plötzlich hörst du es plätschern, es wird lauter und du landest direkt auf türkisfarbenen Wasser. Zum Glück kann deine Rakete schwimmen und hast auch einen Anker dabei, den du auswerfen kannst. Du springst aus der Rakete ins Wasser. Es ist herrlich erfrischend. Du brauchst gar nicht zu schwimmen, die Wellen tragen dich auf der Wasseroberfläche und schaukeln dich sanft auf und ab. Du schließt die Augen und lässt dich eine Zeitlang auf der Wasseroberfläche treiben und hörst dem leisen Plätschern zu... *(Klang)* Nun möchtest du nach Hause, du warst ja lange unterwegs. Du schwimmst zu deiner Rakete zurück und startest.

Entspannt und glücklich von der Reise und den vielen Erlebnissen fliegst du nun zurück zur Erde und landest mit deiner kleinen Rakete genau auf deiner Yogamatte. Du steigst aus und legst dich hin. Ein heller Lichtstrahl leuchtet kurz auf und deine Rakete ist verschwunden.

Zurückholen (Laut und deutlich sprechen)

Komme wieder hier im Raum auf deiner Yogamatte an. Öffne deine Augen und atme nocheinmal tief ein und aus. Bewege dich wieder, rekel und strecke dich, gähne und komme dann zum Sitzen.