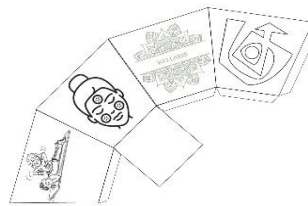




Beauty & Wellness Abend

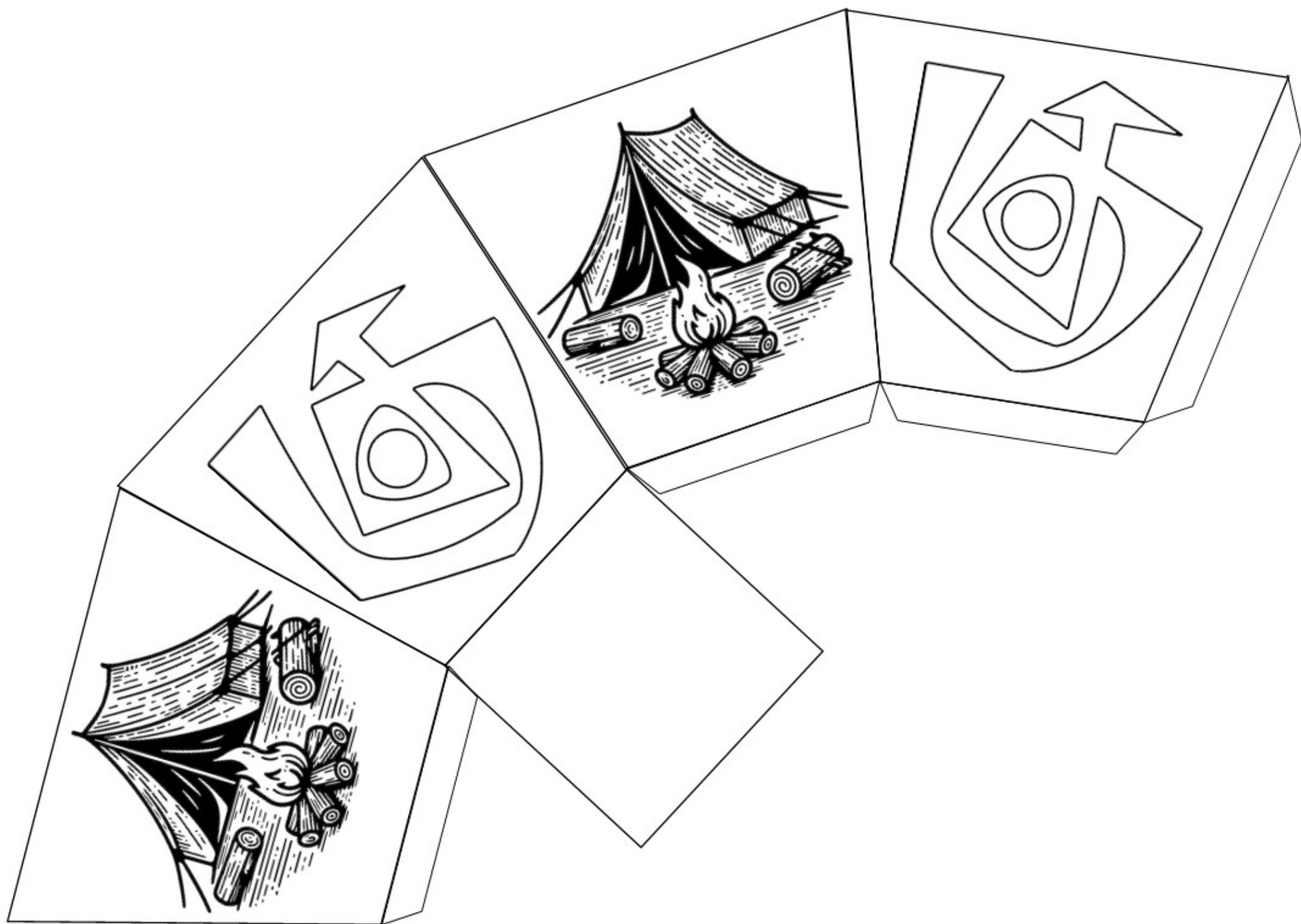
Alle Kinder basteln einen Windbecher (für Teelichter). Dazu gibt es Vordrucke. Diese werden angemalt, anschl. ausgeschnitten, gefaltet und verklebt. Die "Windlichter" werden an den einzelnen Stationen als Deko aufgestellt. Während dieser Zeit baut das Team die Stationen auf.

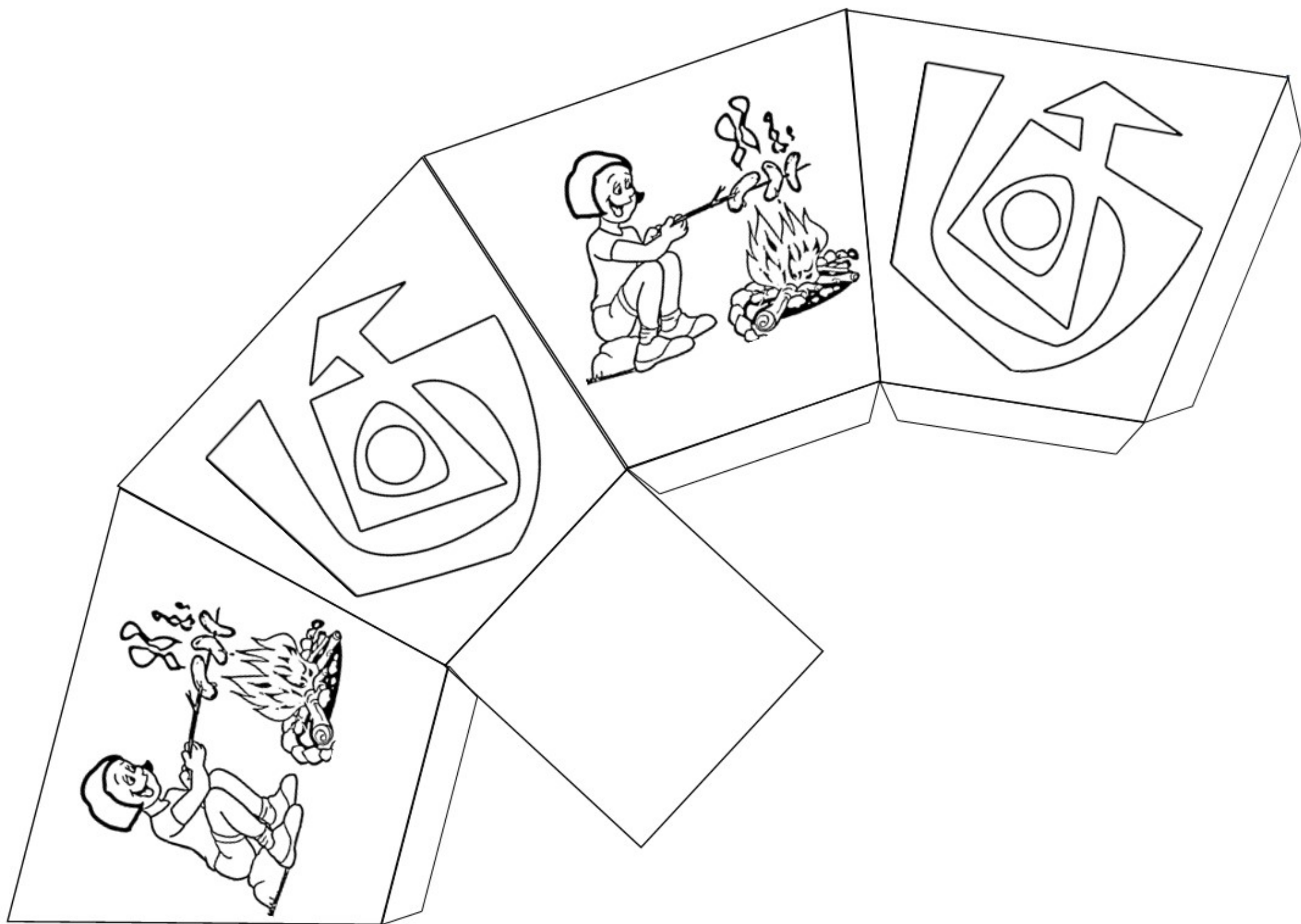


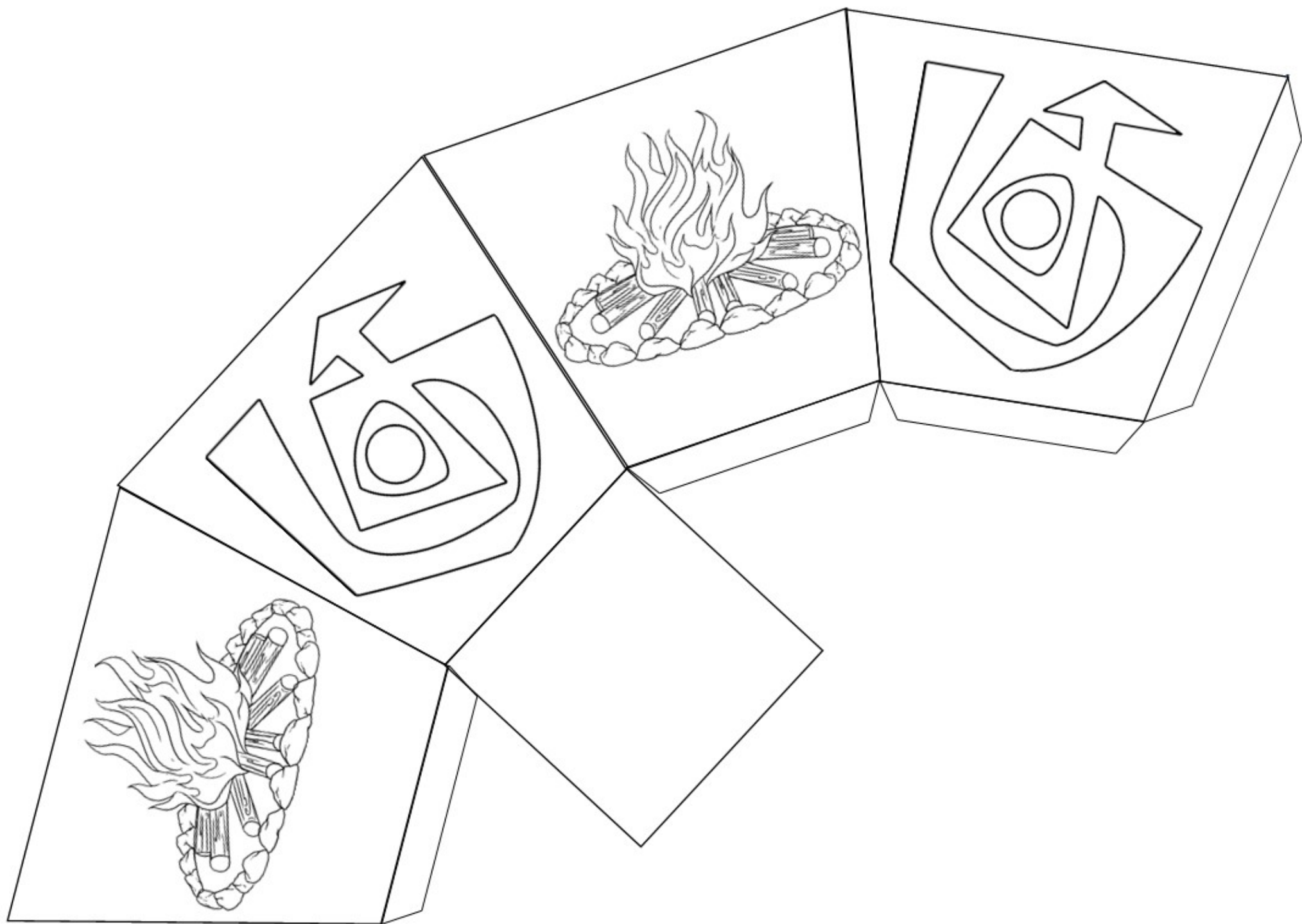
Material:
Vorlagen
Buntsifte
Scheren
Klebestifte
Pappdeckel

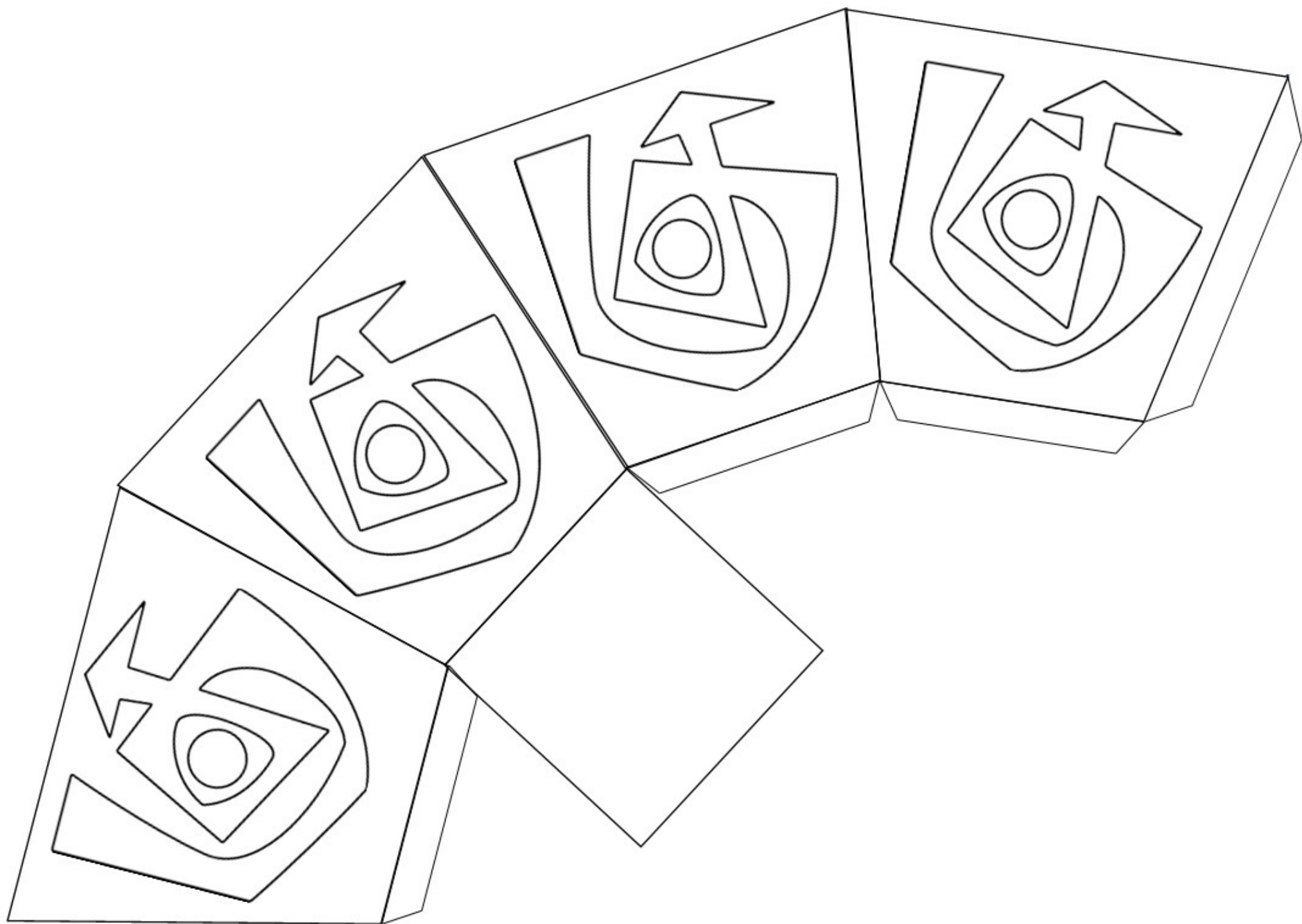
Gruppenleiter:

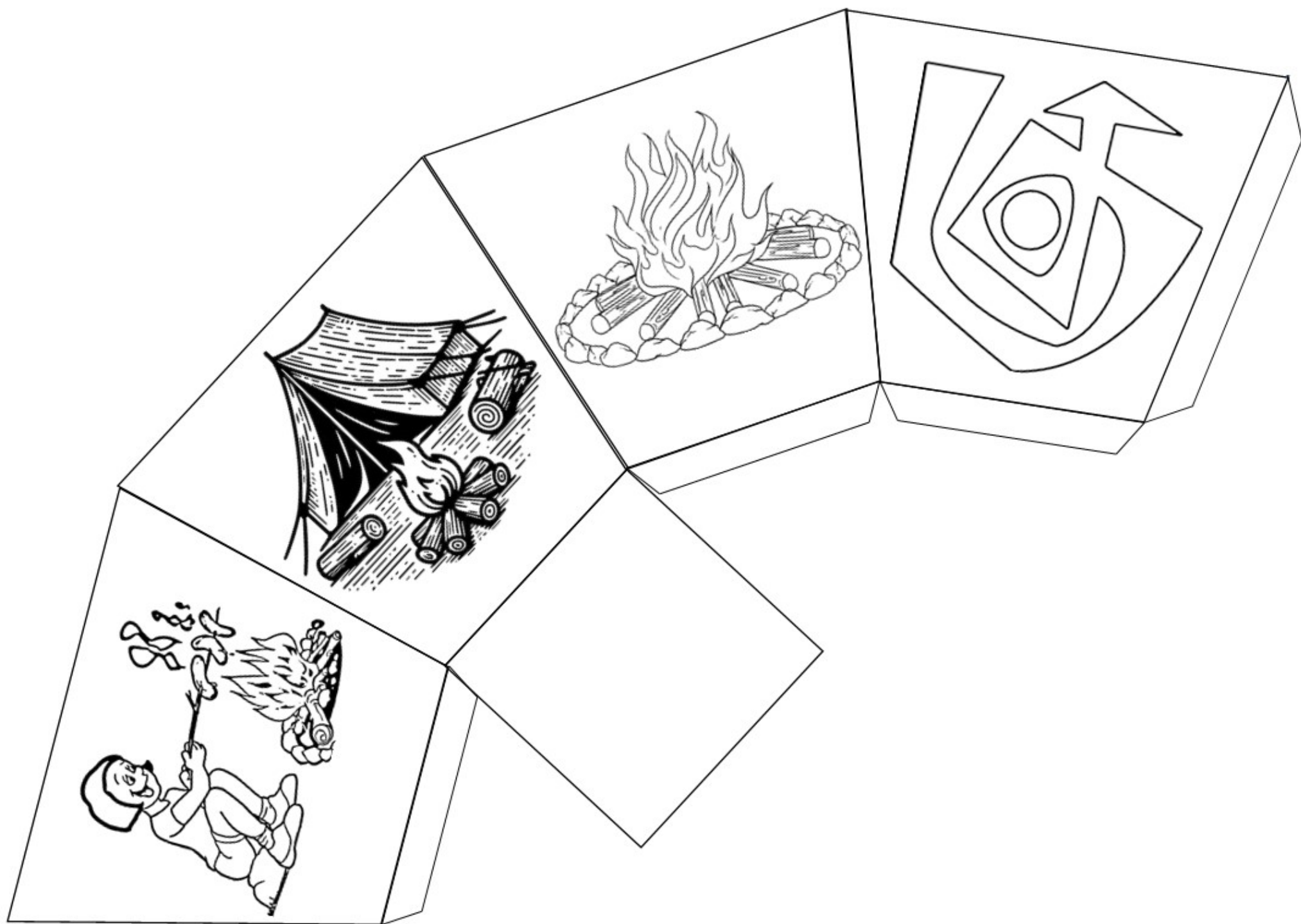
Station:	Gruppenleiter:	Ort / Zeit:	Material:
Gesichtsmasken: 			Quark Gurken Augenpads
Fußbad & Pediküre: 			Schüssel mit Wasser Badesalz Nagellack Nagellackentferner
Schminken: 			Wimperndusche Rouge Puder Lippenstift o. Gloss Abschminktücher
Tattoo: 			Klebetattoos Wasser Lappen
Haare stylen: 			Haarspray, Haargel Haargummis Kamm oder Zuckerwasser
Massage: 			Massageball Massageroller Hammer für Nils
Ruhezone: 			ruhige Musik Kekse und Getränke was zum Lesen
Phantasiereise: 			Texte zum Vorlesen evtl. Hörspiel Fallschirm

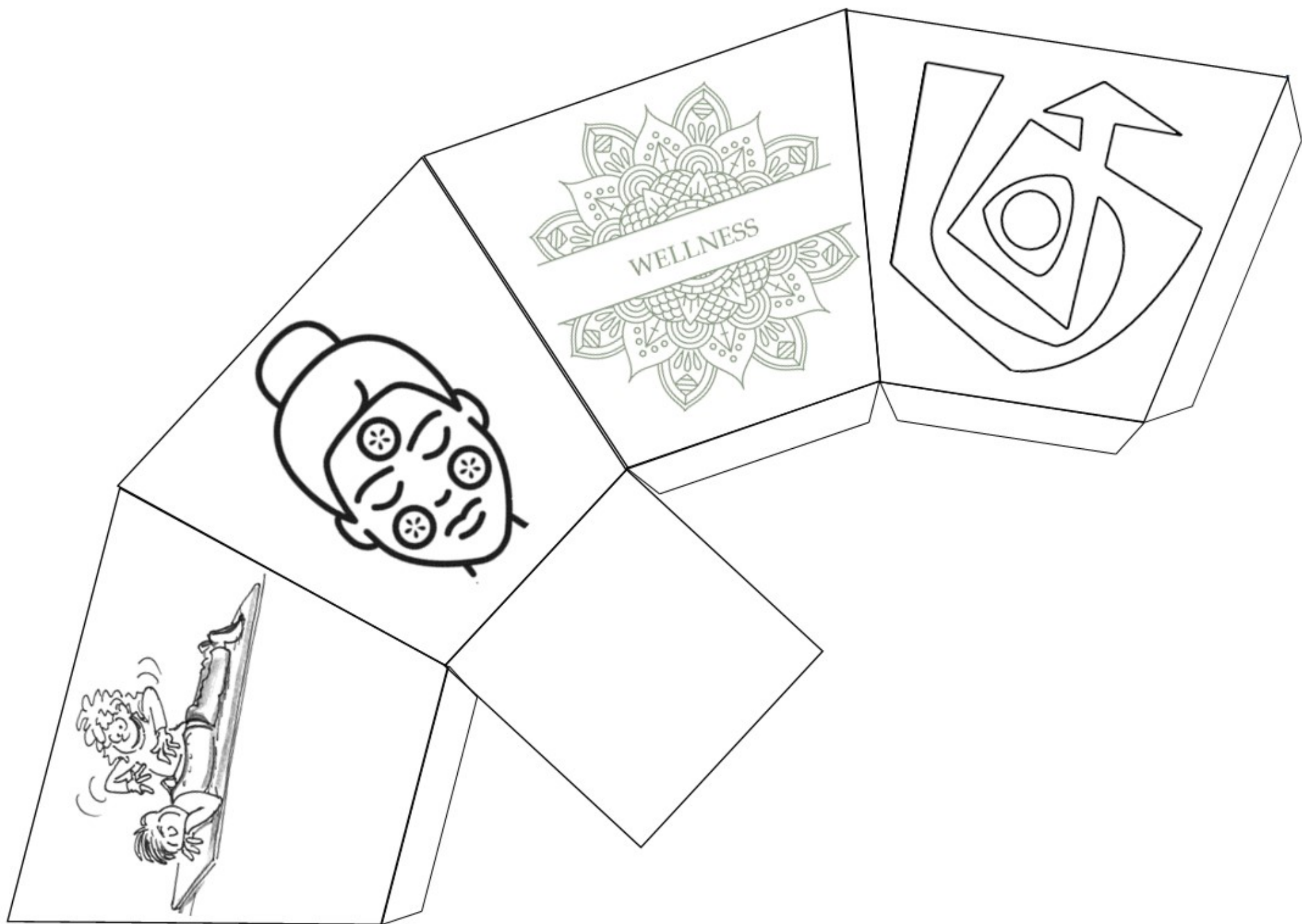


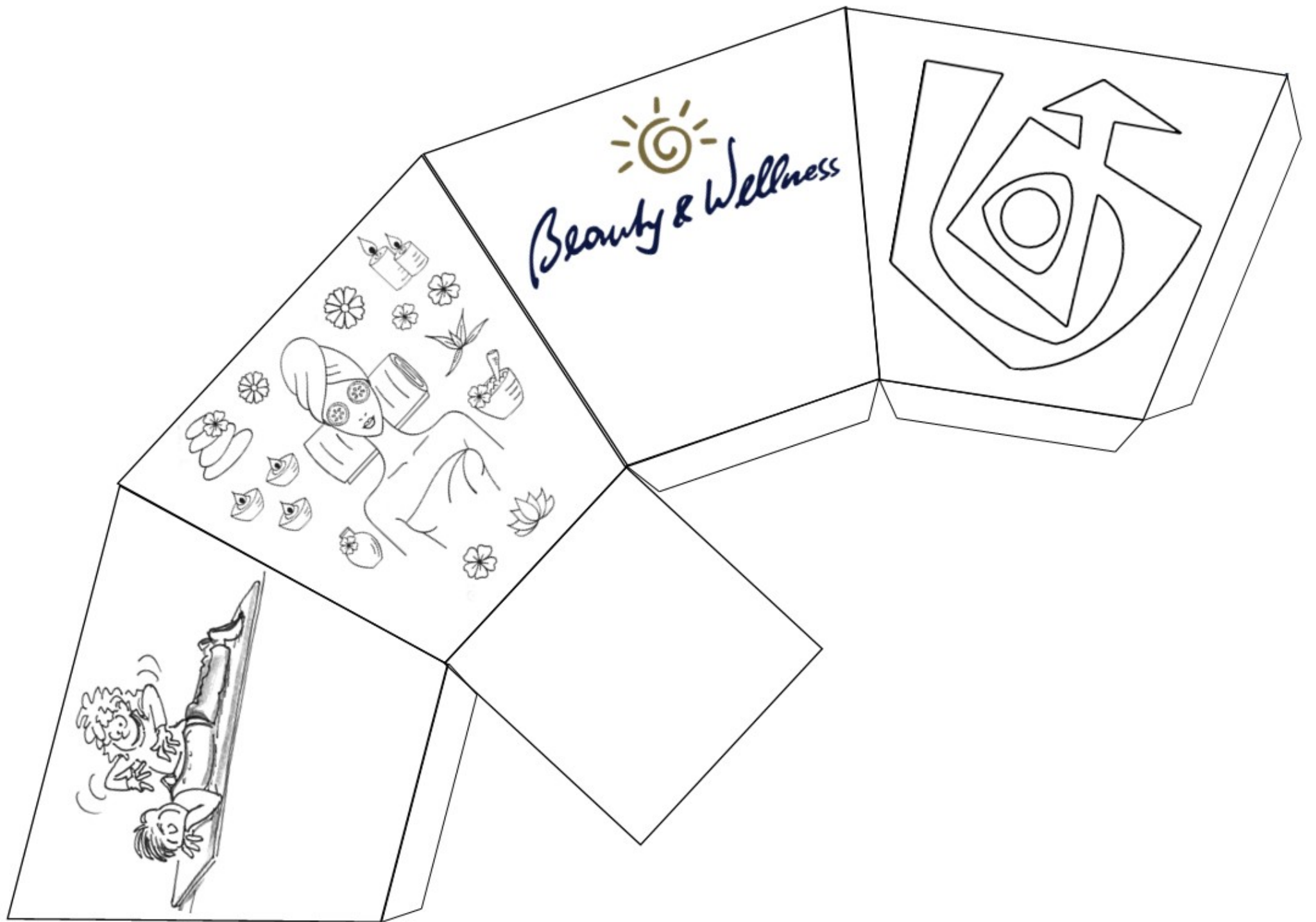












Kleiner Flug nach Irgendwohin - Kleine Fantasiereise

Manchmal braucht man einen Platz, an den man sich zurückziehen kann zum Nachdenken, Träumen, zum Verarbeiten von Problemen, zum Freuen und Traurig sein, zum Ärgern und Wutablassen.

Solche Orte kennt jeder: Es kann eine bestimmte Ecke im Zimmer sein oder ein ruhiges Plätzchen draußen im Garten oder im Park unter einem Baum oder Strauch oder...? Ja, oder einfach im ‚Zauberzelt‘ auf dem Sofa unter einer Kuscheldecke.

Wie sieht dein Zauberort aus?

Oder wie würdest du ihn dir wünschen?

Schließe die Augen und stell dir vor, du sitzt an deinem Zauberort und gehst auf eine kleine Reise nach Irgendwohin. Bist du bereit?

Und schon geht die Reise los!

Stelle dir vor, du sitzt auf einem Flugdrachen und fliegst nach Irgendwohin.

Sage dir dabei leise mehrfach folgende Worte vor:

„Meine Arme und Beine sind schwer, ganz schwer.

Meine Arme und Beine sind warm, ganz warm.

Mein Atem geht ruhig ein und aus, ein und aus, ein und aus.

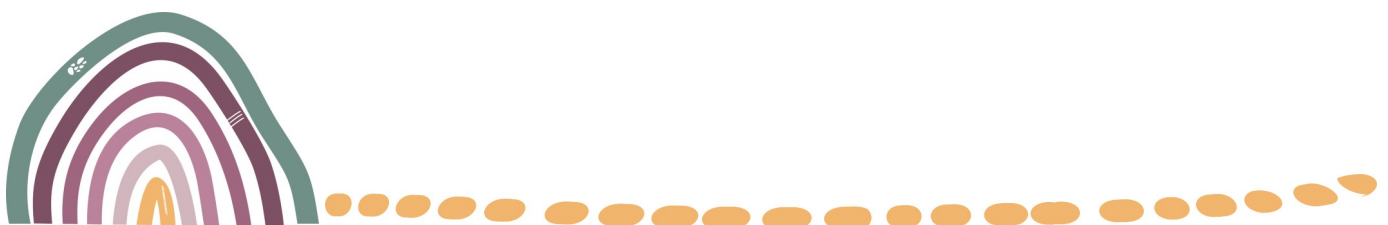
Ganz ruhig geht mein Atem.

Ganz ruhig bin ich nun.

Schwer und warm liegst du an deinem Lieblingsplatz, schließt die Augen und träumst ein bisschen. Nun schicke deine Gedanken auf die Drachenreise.

Hoch steigt ihr und höher in den Himmel hinauf.

Ganz klein wird die Erde unter euch.



Die Sonne streichelt dein Gesicht und du fühlst dich angenehm warm.

Langsam zieht ihr nun über das Land.

Viele Bilder siehst du unterwegs.

Ganz viele.

Deine Fantasie schenkt sie dir.

Du freust dich und schaust dich ganz genau um.

Spannend ist es, mit dem Drachen nach Irgendwohin zu fliegen.

Und entspannend.

Denn ganz ruhig und entspannt bist du. Ruhig und entspannt.

Spürst du es?



Du träumst nun eine Weile.

Dann kehrst du langsam von deinem Flug zurück.

Recke und strecke dich einige Male und öffne die Augen.

Du fühlst dich ruhig, entspannt und frisch und kannst dich jetzt prima konzentrieren.

Es muss nicht ein Drache sein, auf dem du nach Irgendwohin reist. Suche dir deinen Reisebegleiter selbst aus. Es kann eine Wolke sein, ein Flugzeug, ein Zauberteppich, ein Adler, ein Schiff oder ein kleiner Glückskäfer. Es gibt so viele. Bestimmt fallen dir noch viel mehr Flugbegleiter ein.



Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
Nordpol	Carolyn Geis	www.phantasiereisen.com

Du machst es dir bequem -
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst -
Du bist jetzt ganz ruhig -
Deine Hände und Arme sind ganz schwer -
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer -
Deine Füße und Beine sind ganz schwer -
Dein ganzer Körper ist angenehm warm -
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -
Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell dir vor,
Du machst eine Reise zum Nordpol -
Du fliegst mit einem Hubschrauber dorthin -
Du genießt die wundervolle Aussicht aus dem Fenster -
Du fliegst über das unendlich weite Polarmeer -
Du siehst eine Welt aus Eis und Schnee -
Du siehst riesige weiße Eisflächen -
Du siehst das hellblaue Eismeer, in dem sich der Himmel spiegelt -
Du siehst Eisschollen auf dem Wasser treiben - -

Der Hubschrauber fliegt tiefer und landet schließlich sanft auf dem Festland -
Du ziehst deine warme Felljacke an und steigst aus -
Du wirst schon von einem Eskimo mit seinem Hundeschlitten erwartet -
Er begrüßt dich und stellt dir auch seine Schlittenhunde vor -
Die Hunde sind weiß und haben blaue Augen -
Sie lassen sich von dir kraulen -
Dann hilft dir der Eskimo auf den Hundeschlitten
und wickelt dich in eine warme Decke ein -
Er ruft den Hunden etwas zu -
Der Schlitten setzt sich in Bewegung -
Du fährst in dem Schlitten über das weite schneeweiße Land -
Von ferne siehst du einen Eisbären -
Sein Fell glänzt weiß in der Sonne -
Er steht auf einer Eisscholle und holt sich einen Fisch aus dem eisigen Wasser -
Der Eisbär verschwindet aus deinem Blickfeld -
Der Schlitten wird allmählich langsamer -
Du kommst in eine bewohnte Gegend -
Hundeschlitten kreuzen deinen Weg -
Du siehst ein paar Eskimos beim Fischen -
Vor dir erscheint eine Ansammlung von Iglus -
Du kommst in einem Eskimo-Dorf an -
Dein Schlitten hält und du steigst aus -
Die Dorfbewohner heißen dich willkommen -
Sie führen dich zu deiner Eskimo-Gastfamilie, bei der du wohnen wirst -

Nordpol

Die Familie begrüßt dich und geht mit dir in ihr Iglu -
Im Iglu ist es warm und gemütlich -
In der Mitte brennt ein Feuer,

dessen Rauch oben durch das runde Dach des Iglus abzieht -
Um das Feuer herum sind weiche Felle ausgebreitet -
Die Eskimofamilie bietet dir einen Platz an -
Du ziehst deine Jacke aus und machst es dir auf einem der Felle gemütlich -
Du bekommst einen Becher mit heißem Tee gebracht -
Du trinkst deinen Tee und spürst, wie sich wohlige Wärme in dir ausbreitet -
Du stellst deinen Becher ab und machst es dir auf deinem Fell gemütlich.
Du siehst in das Feuer und träumst noch ein wenig vor dich hin - - -

Du atmest nun tief durch -
Du reckst die Arme –
Und streckst und räkelst dich wie eine Katze –

Du öffnest langsam die Augen -
Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.

Komm mit auf meine Traumwiese

Fantasiereise zu einem ruhigen Plätzchen mitten auf der Wiese deiner Träume

Mache es dir an einem ruhigen Plätzchen gemütlich und schließe die Augen.

Stelle dir nun vor, du gehst spazieren und entdeckst zwischen Bäumen verborgenen eine einsame Waldwiese. Geheimnisvoll sieht sie aus. Ein bisschen verwunschen fast. Und wunderschön.

Du stehst am Rand dieser kleinen Wiese und blickst dich um. Die Sonne scheint. Sie taucht die Wiesenblüten und Gräser in ein helles, schillerndes Licht. Hohe Bäume und Sträucher umsäumen die Wiese. Der Wind wiegt ihre Zweige sanft hin und her. Er bemalt die Wiese mit immer neuen Schattenfiguren im sonnenhellen Wiesengrün.

Ringsum zwitschern Vögel ihr fröhliches Tageskonzert. Grillen zirpen, Käfer brummen, Bienen summen. Eine bunte Wiesenmusik ist es, die dich zum Lauschen einlädt.

Ein gelber Schmetterling schwebt federleicht von einer Blüte auf. Mit spielerischen Flügelschlägen fliegt er zu dir herüber und tanzt für dich ein lockendes Tänzchen.

„Komm mit!“, hörst du eine helle Singsangstimme rufen. „Komm mit auf die Traumwiese!“

Du zögerst, dann folgst du dem Schmetterling, der federleicht durch die Luft gleitet und weit und weiter in die Wiese hinein von Blüte zu Blüte tänzelt.

Vorsichtig gehst du durch das Wiesengrün und bestaunst das bunte Vielerlei der Wiesenblumen.

Da! Der Schmetterling ist auf einmal in einem Blütenpolster verschwunden.

Mitten auf der Wiese stehst du nun. Wohl fühlst du dich hier. Sehr wohl.

Suchend blickst du dich um. Dann staunst du.

Vor dir liegt eine kunterbunte Decke. Sie ist aus hundert und mehr Blütenköpfen geflochten. Wie zauberhaft schön sie ist!

„Bleib ein bisschen auf meiner Traumwiese! Wir träumen einen Wiesentraum!“, flüstert die fremde helle Stimme dir zu.

„Ja. Komm! Leg dich zu uns! Wir haben dich schon erwartet!“, rufen nun hundert und mehr feine Stimmchen von der Decke her und die hundert und mehr Blütenköpfe schenken dir ein fröhliches Lächeln.

Da lächelst auch du. Vorsichtig legst du dich auf die bunte Blütendecke und atmest tief ein und aus. Wie süß es hier duftet! Traumwundersüß.

Wohl fühlst du dich hier.

Und ganz ruhig bist du nun. Ruhig und entspannt.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Ruhig und gleichmäßig.

Du bist jetzt ganz entspannt.

Leicht und froh fühlst du dich auf deiner Traumwiese. Leicht und froh.

Und ganz ruhig. Ruhig und entspannt.

Genieße all das, was du spürst und fühlst.

Genieße die duftende Blütendecke, auf der du liegst.

Und freue dich.

Hier nämlich hast du ein Plätzchen gefunden, das du immer wieder und zu jeder Zeit für ein Weilchen besuchen kannst.

Die bunte Decke, aus Blütenköpfen geflochten, wird immer für dich da sein. Und sie wird immer einen neuen Wiesentraum für dich bereithalten.

Wann immer du magst, kannst du auf die Traumwiese reisen. Dort geht es dir gut. Dort fühlst du dich froh und ruhig und entspannt.

Nun bleibe noch einen Augenblick auf deiner Traumwiesendecke liegen und atme noch einmal tief durch. Vielleicht magst du dem kleinen gelben Schmetterling und den vielen hundert und mehr Blütenköpfen auf deiner Decke „Tschüs“ sagen?

Ja?

Gut.

Dann balle die Fäuste, recke und strecke dich, atme tief ein und aus und öffne die Augen.

Ganz entspannt und froh verlässt du diesen schönen Ort.

Recke und strecke dich noch einige Male und kehre langsam, ruhig und zufrieden mit dir selbst in deinen Tag zurück.