

Fantasiereise in die Märchenwelt zum Haus von Frau Holle

Suche dir einen schönen Platz und lege dich so hin, dass es bequem für dich ist. Schließe deine Augen und entspanne dich. Ich sage dir, wenn du die Augen wieder öffnen sollst.

Stelle dir vor, du liegst auf einer wunderschönen Wiese.

Es ist warm und die Sonnenstrahlen tanzen sanft auf deiner Nase.

Du blinzelst in das Licht.

Du schaust dich um, das Gras ist saftig grün.

Zwischen den Grashalmen entdeckst du große und kleine wunderschöne Blumen in vielen verschiedenen Farben.

Du reckst dich, stehst auf und läufst einen Weg entlang.

Plötzlich siehst du einen Backofen. Du bleibst kurz stehen.

Aus dem Ofen kommt ein herrlicher Duft von frischem Brot.

Du läufst wieder weiter und kommst zu einem Apfelbaum.

Alle Äpfel an dem Baum sind schön rot und sehen wundervoll aus.

Du pflückst einen Apfel und beißt ein Stück ab. Hmm, er schmeckt sehr saftig.

Du läufst weiter und siehst schon von Weitem ein Märchentor, hinter dem sich das Haus der Frau Holle befindet. Es sieht wunderschön und märchenhaft aus.

Du stellst dir vor, du würdest in dem zauberhaften, kleinen Haus leben.

Du siehst eine alte Frau am Fenster stehen, die gerade Ihre Betten ausschüttelt, sodass die Federn wie Schneeflocken umherfliegen. Du beobachtest Frau Holle eine Zeit lang. Es ist wie ein Traum.

Jetzt schaust du auf die Uhr und merkst das schon sehr viel Zeit vergangen ist.

Du machst dich wieder auf den Weg zurück zur Märchenwiese, wo dir wieder der Apfelbaum und der Backofen begegnen.

Du bleibst ein letztes Mal stehen und schaust dich nochmal um. Du siehst wieder die vielen vielen wunderschönen bunten Blumen und die Sonne lacht dich vom Himmel aus an.

Jetzt suchst du dir wieder einen schönen Platz auf der Märchenwiese und legst dich hin. Du träumst nochmal von deinem Besuch in der Märchenwelt.

Nun öffnest du langsam die Augen und befindest dich wieder (in deiner Welt/in deinem Kinderzimmer/im Kindergarten...).