



Row your Boat

Fantasiereise

Lege deinen Kopf auf deine Arme, schließe die Augen, atme ganz ruhig ein und aus, spüre, wie die Luft in deinen Bauch strömt und wie sie wieder aus dir herausfließt.

Träume dich an einen Fluss.

Du sitzt am Ufer, das Wasser des Flusses sieht aus wie ein großer Spiegel. Aus dem Schilf hörst du Frösche quaken.

Die Sonne geht auf und sieht aus wie ein großer Feuerball, der sich im Wasser spiegelt. Der Himmel leuchtet in gelb, orange und rot.

Ein Schwarm Libellen fliegt über das Wasser. Ihre Flügel schimmern in allen Farben. Eine Entenmama schwimmt ihren kleinen Entenjungen voraus. Das kleinste Entenküken hat Mühe hinterherzukommen.

Da kommt ein Fischer. Er setzt sich in sein Boot und rudert den Fluss hinab. Du hörst, wie das Ruder ins Wasser eintaucht und siehst kleine Wellen im Wasser.

Jetzt ziehst du deine Schuhe und Socken aus, setzt dich ganz nah an das Wasser und hältst zuerst deine Zehen, dann den ganzen Fuß ins Wasser. Das Wasser ist ganz schön kalt, aber auch sehr erfrischend.

Als dir langsam kühl wird, lässt du deine Füße in der Sonne trocknen. Ein schöner Ausflug geht zu Ende.

Langsam wird es Zeit, wieder zurückzukehren. Spüre deinen Atem, strecke deine Arme in die Luft, öffne deine Augen und du bist wieder an deinem Platz im Klassenzimmer angekommen.

