

Fantasiereise "Die kleine Raupe Nimmersatt"

Lege dich bequem hin...
Wenn du magst schließe deine Augen..
Nun atme ruhig und gleichmäßig ein und aus ...
Höre der kleinen Geschichte zu ..



Die Geschichte wird langsam erzählt:

Die Raupe kriecht langsam durch den Garten und erreicht das Gemüsebeet.
Sie liebt Salat und beginnt genüsslich an einem großen Salatkopf zu knabbern.
Zuerst ist das Loch noch ganz klein.
Aber die Raupe hat Hunger und schnell wird das Loch immer immer größer.
Als sie satt ist, wird die kleine Raupe müde.
Sie krabbelt unter das Salatblatt rollt sich ein und schläft.
Das Blatt schaukelt etwas im Wind hin und her.
Aber die Raupe schläft tief und fest.
Sie träumt davon ein bunter Schmetterling zu sein und durch die Luft zu fliegen. Und wie sie fliegen kann ... sie kann fast schon in der Luft tanzen ...
Nach einer Weile wird die kleine Raupe wach.
Sie reckt und streckt sich.
Dann krabbelt sie wieder auf die Blattoberseite.
Die Sonne scheint schon warm. Und die Raupe streckt sich etwas aus.
Da bemerkt die kleine Raupe, dass sie schon wieder Hunger hat.
Sie kriecht zu ihrem angeknabprten Salatblatt und frisst fröhlich weiter.
Auch für dich wird es nun Zeit zurück zu kommen.
Atme kräftig ein und aus.
Dann recke und strecke dich, wackle mit den Fingern und den Zehen.
Dann öffne die Augen und wenn du soweit bist, setze dich wieder hin.

