

Dein Baumhaus



* MippiKids *

Hallo, ich grüße dich. Ich freue mich, dass wir zusammen auf eine wunderschöne Traumreise gehen. Mache es dir bequem und lass uns dein Baumhaus bauen. Schließe deine Augen. Atme dreimal tief durch die Nase ein und puste langsam die Luft durch den Mund aus. Mit jedem Atemzug wird dein Körper entspannter und ruhiger.

Stelle dir vor, dass deine Füße immer schwerer werden, danach die Beine, die Hände und deine Arme. Entspanne die Brust, dein Rücken, und dein Bauch. Dein Gesicht wird auch entspannter.....dein Mund, deine Nase, deine Augen, deine Augenbrauen und deine Stirn. Du bist jetzt ganz ruhig.

Lass dich durch deine Fantasie in einen Traumwald führen. Es ist wunderschön hier. Du fühlst Sicherheit und Ruhe. Schau dich um. Was siehst du?



Der Waldboden ist mit Laub und Ästen bedeckt. An manchen Stellen gibt es kleine Rasenflächen, geschmückt mit wundervollen Blumen. Hier und dort wachsen kleine Pilze. Um dich herum sind viele verschiedene Bäume: kleine und große, dünne und dicke. Durch die Baumkronen blinzeln die wärmenden Sonnenstrahlen.

„Sei willkommen“, begrüßen dich die Waldfeen mit klingelnder Stimme.

„Komm mit uns!“



Es ist eine traumhafte Stelle im Wald. Lass uns dort zusammen ein Baumhaus bauen. Wir sind deine kleinen Helfer und machen alle deine Wünsche wahr.“

Die kleinen Waldfeen tanzen vor dir und zeigen so den Weg bis ihr bei drei hohen Bäumen ankommt.

„Die sind richtig gesund und stark. Lass uns dein Traumhaus bauen“, schlagen die Feen vor. Denk dir aus, wie es sein soll und wir zaubern es für dich.



Erstmal kommt der Plateau. Darauf stellen wir die Wände. Wie möchtest du es, rund oder eckig? Auf welcher Seite möchtest du die Terrasse haben? Magst du gerne eine Treppe oder ein Aufzug und wie sieht es mit einer Schaukel aus Lianen aus? Jetzt lass uns dein Haus von innen einrichten. Eine kleine Küche, Tisch, Sessel und ein bequemes Bett zum Schlafen. Eine Kommode mit einem Spiegel und jede Dekoration die du gerne magst. Die kleinen Waldfeen decken dir

einen Tisch mit getrockneten Waldbeeren, Bienenhonig und allem was du dir noch wünschst.



Nun ist es fertig und du kannst endlich einziehen. Setz dich auf deine Terrasse und schau, was für einen traumhaften Ausblick über die Baumkronen du hast. Nicht weit von dir entdeckst du ein kleines Vogelnest. Es ist so süß, wie die kleinen Küken ihre Schnäbel den Eltern für eine Mahlzeit entgegenstrecken. Ein Eichhörnchen durchläuft die Äste mit einer

Eichel in dem Mund. Bäume weiter, sucht der Specht klopfend sein Mittagessen.
Wenn du nach unten schaust, entdeckst du Rehe und Wildschweine.
Was siehst du noch?



Von jetzt an gehört dieses Baumhaus dir.
Du kannst jederzeit hierherkommen, wenn du möchtest. Du kannst dich ausruhen oder spielen. Hier gibt es immer was zu entdecken.
Du brauchst abends nur deine Augen zu

schließen und dir diesen wunderbaren Ort vorstellen.

Jetzt ist es Zeit, dass wir uns verabschieden.

Du spürst wieder deinen Körper und die Unterlage darunter.

Bewege zuerst deine Füße ein wenig, dann deine Beine. Spüre deine Hände und bewege ein wenig deine Finger.

Strecke dich einmal.

Und jetzt bist du ganz bei dir angekommen. Atme einmal tief durch und öffne langsam die Augen.

Ich danke dir für diese wunderbare Reise.

