

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*33 spannende Fantasiereisen - Innere Ruhe und Kraft
schöpfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
Allgemeine Tipps zu Fantasiereisen	5 - 10
Atem- und Entspannungsübungen	
Der Einsatz von Instrumenten	
Einleitung und Nachbereitung für alle Fantasiereisen	
1. Ich bin der Frühling	11 - 12
2. Ich bin der Sommer	13 - 14
3. Ich bin der Herbst	15 - 16
4. Ich bin der Winter	17 - 18
5. Am Meer	19 - 20
6. Ich bin der Wind	21
7. Ich bin der Regen	22 - 23
8. Ich bin eine Schneeflocke	24
9. Ich bin ein Haus	25
10. Ich bin ein Baum	26 - 27
11. Ich bin eine Kerze	28
12. Ich bin ein Stein	29
13. Ich bin ein Schlüssel	30
14. Ich bin eine Blume	31
15. Ich bin die Zeit	32
16. Ich bin ein Blatt Papier	33
17. Ich bin ein Luftballon	34
18. Eine kleine Wolke	35
19. Am Bach	36
20. Im Wald	37 - 38
21. Eine Bootsfahrt	39 - 40
22. Flug zu einem fernen Stern	41 - 42
23. Fantasiereise „Inselparadies“	43 - 44
24. Mit der kleinen Maus im Duftgarten	45 - 47
25. Schlittenfahrt ins Schneeschloss	48 - 50
26. Am Lagerfeuer	51 - 52
27. Auf dem Weg zur Geisterbahn	53
28. Ich bin ein Musiker	54
29. Ich bin ein Pilot	55
30. Ich bin ein Gärtner	56
31. Mit Arakas zu einer Oase	57 - 58
32. Mit Arakas in den Dschungel	59 - 60
33. Mit Arakas zum Regenbogen	61 - 62
Mindmap	63

Vorwort

In unserer hektischen Zeit ist es immer wichtiger, Momente zur Ruhe und zur Entspannung zu finden. Das ist gar nicht so einfach. Doch gerade diese Augenblicke geben uns Kraft und Ruhe, damit wir uns wieder konzentriert neuen Aufgaben und Anforderungen widmen können.

Uns Menschen ist dabei eine Möglichkeit gegeben, uns in eine heile Welt, eine Traumwelt, zurückzuziehen, und zwar mit Hilfe unserer Fantasie.

Schon wenig Zeit in dieser anderen, besonderen Welt schafft Abstand von Stress und Hektik. Die Fantasie setzt bei uns neue Kreativität frei, ob wir nun in Gedanken am wellenumspülten Südseestrand liegen, am Waldrand auf einer Decke liegen und träumen oder einem Märchen lauschen.

Also begeben Sie sich mit Ihren Kindern auf eine Fantasiereise und schöpfen Sie Ruhe und Kraft daraus!

Viel Freude und Erfolg wünschen Ihnen

*Das Kohl-Verlagsteam und
Gabriela Rosenwald*



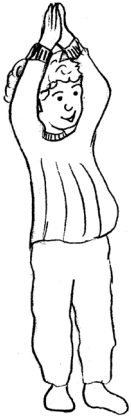
Allgemeine Tipps zu Fantasiereisen

- Wenn Sie mit Ihrer Klasse oder Gruppe Fantasiereisen unternehmen möchten, sollten Sie schon vorher eine vertraute, gemütliche Atmosphäre schaffen.
- Die Kinder sollen es sich bequem machen. Es wäre schön, wenn jeder ein kleines Kissen hätte und auf dem Boden einige Matten oder Decken ausgebreitet wären.
- Die Vorstellungskraft der Kinder wird intensiviert, wenn sie während der Geschichte ihre Augen schließen. Doch dazu sollte man niemanden zwingen! Manchen Kindern ist das unangenehm und würde dem Sinn der Sache entgegen wirken.
- Lesen Sie die Geschichte ruhig und langsam, aber mit entsprechender Betonung vor. Die Kinder brauchen eine Weile, bis sie Ihre Worte in Bilder umgesetzt und verinnerlicht haben. Zur Hilfe sind in den meisten Geschichten kurze Hinweise gegeben.
- Zu Beginn, am Ende und an passenden Stellen können Sie zur Untermauerung der Atmosphäre ein Stille-Instrument erklingen lassen.
- Wenn alle Kinder von der Reise zurückgekehrt sind, öffnen sie ihre Augen. Nun ist ein Gespräch über das Erlebte angebracht. Wer nicht darüber sprechen möchte, kann seine Erfahrungen auch aufmalen oder in einer kleinen Geschichte niederschreiben.
- Wenn Sie regelmäßig Fantasiereisen mit den Kindern durchführen, wird bald niemand mehr Probleme haben, über seine Gefühle zu sprechen. Das tut allen Kindern gut.
- Bevor Sie mit Ihrer Fantasiereise beginnen, ist es sinnvoll, einige kurze Atem- und Entspannungsübungen zu machen. Beispiele hierfür finden sie auf der nachfolgenden Seite.



Atem- und Entspannungsübungen

Tiefes, bewusstes Atmen bringt Sauerstoff in alle Körperteile. Die verbrauchte Luft wird restlos ausgeatmet. Dazu lockert ein ausgiebiges Strecken Muskeln und Gelenke, was besonders nach längerem Stillsitzen sinnvoll ist.



Übung 1:

Wir stehen entspannt, die Arme hängen herunter, die Handflächen sind nach außen gedreht. Hole nun ganz tief Luft, dabei heben sich deine Arme. Wenn die Lungen voll frischer Luft sind, schließen sich deine Arme über dem Kopf. Halte die Luft für einen Moment an. Atme dann langsam wieder aus, dabei senken sich deine Arme wieder. Diese Übung kannst du 5- bis 7-mal wiederholen. Schüttle anschließend deine Arme und Beine aus. Dein ganzer Körper ist entspannt und mit frischem Sauerstoff „aufgetankt“.



Übung 2:

Zunächst reiben wir unsere Handflächen so lange aneinander, bis unsere Hände ganz warm sind. Nun legen wir sie auf den Bauch und fühlen die Wärme, die von ihnen ausgeht. Versuche jetzt, deine Lunge so aufzublasen wie einen Luftballon. Spüre dabei deinen Atem! Fühle, wie dein Bauch immer größer wird! Nun atmest du langsam wieder aus und spürst dabei, wie die Luft aus deiner Nase strömt. Spüre, wie dein Bauch dabei wieder kleiner wird! Jetzt atmest du noch einmal tief ein und hebst dabei langsam deine Schultern – atme dann wieder aus, lasse gleichzeitig deine Schultern wieder sinken. Wiederhole diese Übung fünfmal!

Übung 3:

Wir setzen uns so hin, dass es für uns bequem ist. Wir schließen unsere Augen. Wir atmen ruhig und gleichmäßig ein – (Pause) und wieder aus. Wir spüren, wie die Luft gleichmäßig in unsere Nase einströmt – (Pause) und wieder ausströmt.

Nun ballen wir unsere Hände fest zu Fäusten. So halten wir unsere Hände. Fühle dabei die Anspannung in deinen Händen und deinen Fingern. Öffne deine Hände langsam. Spüre nun die Entspannung in deinen Händen, in den Fingern und in deinen Handgelenken. Wir wiederholen: Mache deine Hände zu einer festen Faust und halte sie. Fühle die Anspannung in deiner ganzen Hand. Öffne deine Hand langsam wieder. Spüre die Entspannung, die deine Hand, deine Finger und dein Handgelenk durchströmen.

Atem- und Entspannungsübungen

Energie-Gähnen

Kräftiges Gähnen löst Spannungen in Kopf und Kiefer. Die Kinder ertasten ihr Kiefergelenk (einfacher bei geöffnetem Mund, dann fällt der Kiefer nach unten) und massieren es sanft. Sie atmen und geben Töne von sich, als ob sie wirklich gähnen würden. Die Übung sollte dreis- bis sechsmal wiederholt werden.



Die Denkmütze



Man kann den Kindern die Übung so erklären: Wir machen unsere Ohren fit, damit wir besser zuhören und verstehen können. Die Kinder benutzen Daumen und Zeigefinger und beginnen an der Ohrspitze mit sanfter Massage die Ohren „auszufalten“. Massiert wird bis zum Ohrläppchen, dann beginnt man wieder an der Spitze. Auch diese Übung sollte Mehrmals wiederholt werden.

Die Gehirnrnöpfe

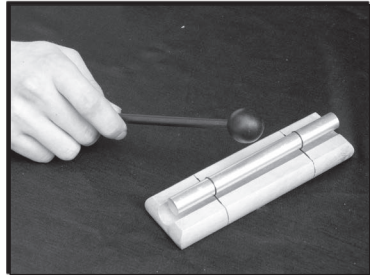
Die Gehirnrnöpfe liegen direkt unter dem Schlüsselbein, rechts und links an das Brustbein anschließend. Sie sollen mit der einen Hand sanft massiert werden, während die andere Hand den Bauchnabel hält. Die Hände können gewechselt werden. Damit werden beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert.



Der Einsatz von Instrumenten

Der Klangstab – Energy Chime

Da der Stab in seiner Aufhängung frei schwebt, erzeugt er einen hellen Klang, der entspannen, aufmerksam lauschen oder auch Signale zu den verschiedenen Fantasieübungen gibt. Der Ton wandert langsam durch den ganzen Raum.

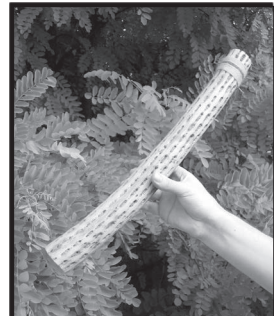


Es macht den Kindern Freude, wenn sie selber den Klangstab ertönen lassen dürfen. Jeder darf den Klangstab einmal anschlagen und zuhören, wie lange der Ton durch den Raum schwebt.

Anschließend geben Sie Anweisung, wie der Klangstab angeschlagen werden soll: zart, stark, mittelstark, ganz leise Da jedes Kind die Aufforderung verschieden interpretiert, kann man eine Menge unterschiedlicher Töne wahrnehmen.

Der Regenstock

Der Regenstock lässt sich zu allerlei Fantasiereisen einsetzen. Bei dem leisen Rauschen oder Tropfen kann man wunderbar entspannen und meditieren, oder einfach seine Gedanken wandern lassen. Er dient auch als Stillesignal und fördert die Konzentration.



Die Kinder hören mit Vergnügen zu und sind fasziniert von dem Regen. Natürlich möchten sie auch gerne selber mal der „Regenmacher“ sein. Dem steht ja auch nichts im Wege.

Es gibt viele unterschiedliche Arten von Regen. Möglichkeiten sind:

- Frühlingsregen, er fällt sanft hernieder
- Aprilregen, der kräftig prasseln kann
 - Sommerregen, der gleichmäßig fällt
 - Herbstregen, der vom Wind getrieben wird
 - Gewitterregen, der sehr plötzlich kommt



Mit ein wenig Übung kann jeder den passenden Regen erzeugen!

33 spannende Fantasiereisen

5. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2014
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: G. Rosenwald
Coverbild: © Delphimages - fotolia.com
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 506

ISBN: 978-3-95686-143-7

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Unsere Lizenzmodelle



Bildquellen

Seite 4	© Pixel & Création - fotolia.com
Seite 5	© R_K_by_Luise - pixelio.de
	© Grecaud Paul - fotolia.com
Seite 7	© Gabriel Blaj, Sergiy Bykhunenko & Vera Kuttelvaserova - fotolia.com
Seite 9	© Sergey YAKovlev, J.M. & Paul Fleet - fotolia.com
Seite 10	© agsandrew & nikol82 - fotolia.com
Seite 11	© catolla - fotolia.com
Seite 12	© Gunnar Assmy - fotolia.com
Seite 13	© clarasaro - fotolia.com
Seite 14	© Pakhay Oleksandr - fotolia.com
Seite 15	© R_K_B_by_uschi_dreiucker - pixelio.de
Seite 16	© K.-U. Häßler - fotolia.com
Seite 17	© Ievranii - fotolia.com
Seite 18	© yakymenko - fotolia.com
	© Renate Tröfse - pixelio.de
Seite 19	© AndreasEdelmann - fotolia.com
Seite 22	© pictureguy32 - fotolia.com
Seite 24	© by-studio & pure.passion.photo - fotolia.com
Seite 25	© cirodelia - fotolia.com
Seite 26	© Marina Gorskaya - fotolia.com
Seite 27	© Marina Gorskaya - fotolia.com
Seite 28	© okalinichenko - fotolia.com
Seite 29	© merydolla & Kushnirov Avraham - fotolia.com
Seite 30	© 3drenderings - fotolia.com
Seite 31	© Valenty - fotolia.com
Seite 32	© Cobalt & Ideas by Storybird - fotolia.com
Seite 33	© cranach & Antalia - fotolia.com
Seite 34	© lucasos & Dimitar Marinov - fotolia.com
Seite 35	© tang90246, olly & Inarik - fotolia.com
Seite 36	© Günter Menzl - fotolia.com
Seite 37	© Smileus - fotolia.com
Seite 38	© Givaga - fotolia.com
Seite 39	© frenk58 - fotolia.com
Seite 40	© frolova_elena - fotolia.com
Seite 41	© DM7 & pauloribau - fotolia.com
Seite 42	© frenta - fotolia.com
Seite 43	© Regisser.com - fotolia.com
Seite 44	© Michael Rosskothén - fotolia.com
Seite 46	© evarin20, LisaShu & Fabryka-DizajNu - fotolia.com
Seite 47	© evarin20 & JiSign - fotolia.com
Seite 49	© storm - fotolia.com
Seite 52	© Astrid Haindl - pixelio.de
Seite 53	© okalinichenko & Helmut Niklas - fotolia.com
Seite 54	© Klaus Eppele & Argus - fotolia.com
Seite 55	© photoestelar & Dreaming Andy - fotolia.com
Seite 56	© Lana Marz - fotolia.com
Seite 57	© Vasilii Voropaev - fotolia.com
Seite 58	© Vasilii Voropaev & satori - fotolia.com
Seite 59	© emeraldphoto - fotolia.com
Seite 60	© Regisser.com & RCH - fotolia.com
Seite 61	© marzolino & nito - fotolia.com
Seite 62	© marzolino & Nikki Zalewski - fotolia.com
Seite 63	© Liga Lauzuma - fotolia.com

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*33 spannende Fantasiereisen - Innere Ruhe und Kraft
schöpfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

