

Duftreise für Kindergartenkinder

Du legst dich ganz ruhig hin und machst es dir gemütlich.

Es kommt ein angenehmer warmer Wind.

Er pustet einmal über dich, da schließt du die Augen

Er pustet zweimal über dich, da werden deine Arme ganz ruhig.

Er pustet dreimal über dich, da werden auch deine Beine ganz ruhig.

Jetzt kannst du mitgehen auf eine Reise in deine Fantasie.

Ich nehme dich jetzt mit auf eine kleine Reise.

Stell dir vor, du sitzt auf einer Wiese und du spürst die warme Sonne auf deiner Haut.

Du riechst einen Zitronenduft. **(Bergamotte)**

Du merkst: Dein Bauch ist ganz warm. Angenehm warm.

Deine Arme sind warm. Angenehm warm

Deine Beine sind warm. Angenehm warm

Du schaust dich um.

Überall stehen bunte Blumen.

Du riechst an einer lilafarbenen Blume. **(Lavendel)** Nimm einen tiefen Atemzug.

Du lächelst und merkst: Deine Arme sind ganz leicht. Angenehm leicht.

Deine Beine sind leicht. Angenehm leicht.

Dein Körper ist leicht. Angenehm leicht.

Dann siehst du eine rote Blume. Du riechst auch an der roten Blume. **(Geranie)** Nimm einen tiefen Atemzug.

Wieder lächelst du und merkst: Deine Arme sind ganz ruhig. Angenehm ruhig.

Deine Beine sind ruhig. Angenehm ruhig.

Dein Körper ist ruhig. Angenehm ruhig.

Genieße den Geruch der Blumen noch einen Moment.

Jetzt kannst du langsam wieder wach werden.

Es kommt ein frischer Wind, der dich wieder munter macht.

Er pustet einmal über dich, und du streckst deine Arme und Beine.

Er pustet zweimal über dich, und du gähnst einmal ganz kräftig.

Er pustet dreimal über dich, und du machst die Augen auf – und bist wieder frisch und wach.