

## ***Duftreise für Grundschulkinder***

Du hast dich bequem hingesetzt, atmest ruhig ein und aus und versuchst zu Ruhe zu kommen.

Du merkst, dass du schon langsam ruhiger wirst. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen.

Du atmest ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Ich nehme dich jetzt mit auf eine kleine Reise ins Traumland.

Stell dir vor, du sitzt auf einem fliegenden Teppich. Ganz langsam hebt der Zauberteppich vom Boden ab und nimmt dich mit auf die Reise ins Traumland.

Du kannst dich ganz sicher fühlen auf dem Zauberteppich. Langsam fliegt er vorbei an weißen Wattewölkchen über das Meer und die Berge in ein fernes Land.

Und schon setzt ihr wieder zur Landung an. Ihr landet in einer Stadt, die dich an 1000 und eine Nacht erinnert.

Nachdem ihr sanft auf der Erde in einer alten Stadt im Traumland angekommen seid, steigt dir ein herrlicher Zitronenduft in die Nase. Du riechst den Zitronenduft. **(Bergamotte)**.

Er schenkt dir gute Laune, Vertrauen und Selbstsicherheit.

Der Entdeckergeist in dir ist geweckt und du folgst dem bunten Treiben in der Stadt.

Leichtigkeit und Freude breiten sich in dir aus.

Du schaust dich um. Du bist auf einem großen Platz, auf dem viele Marktstände aufgebaut sind, angekommen. Du entdeckst einen Stand, an dem viele bunte Blumen stehen.

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 auch von ihr 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.

Plötzlich steigt dir ein warmer, süßer und würziger Duft in die Nase. **(Cinnamon)** Du schnupperst ausgiebig. Er erinnert dich ein bisschen an Weihnachten.

Du merkst: Deine Arme sind ganz warm. Angenehm warm.

Deine Beine sind warm. Angenehm warm.

Dein Körper ist warm. Angenehm warm.

Du genießt diese wunderbare Umgebung und diese Ruhe, Wärme und Leichtigkeit in dir.

...

Da spürst du, wie der Zauberteppich dich sanft anstupst und sagt, dass es Zeit wird, langsam wieder zurückzufliegen.

Du setzt dich auf den Zauberteppich und ihr hebt langsam vom Boden ab.

Während ihr so durch die Luft fliegt, vorbei an den Wolken hoch über dem Meer und den Bergen kannst du die angenehme frische Luft riechen. **(Air/Balance** – je nach Alter der Kinder).

Du fühlst dich gestärkt, mutig und selbstbewusst.

Langsam landet der Zauberteppich vor deinem Haus. Du steigst herunter und der Zauberteppich verabschiedet sich von dir und fliegt mit ein paar Pirouetten davon. Du winkst ihm lange hinterher.

Ich werde jetzt gleich von drei bis eins zählen. Bei „drei“ ballst du die Hände zur Faust. Bei „zwei“ streckst du die Arme nach oben und atmest tief ein und aus und bei „eins“ öffnest du bitte die Augen und bist zurückgekehrt in das Hier und Jetzt. Ich beginne jetzt mit dem Zählen.

Drei – du ballst jetzt bitte deine Hände zur Faust.

Zwei – du streckst die Arme nach oben und atmest tief ein und aus.

Eins – du öffnest jetzt bitte die Augen und bist zurückgekehrt in Hier und Jetzt.