



Traumreisengedichte

Vögelchen im Nest

Ein kleines Vögelchen liegt im Nest. Kuschelt sich hinein ganz fest.

Langsam kommt es jetzt zur Ruh. Seine Augen fallen zu.

Es schläft ein, träumt vom warmen Sonnenschein.

Träumt von frischer Frühlingsluft. Träumt von süßem Blumenduft.

Träumt von vielen schönen Dingen. Da hört es die Vogelmama singen.

Es wacht auf, breitet seine Flügel aus und fliegt in die Welt hinaus.

Die Sonne lacht

Im Traum gehst du spazieren, ganz allein,
eine Blumenwiese lädt dich zum Verweilen ein.

Du legst dich hin und kommst zur Ruh.
Deine Augen gehen langsam zu.

Da kitzelt dich etwas im Gesicht.
Zuerst erkennst du es nicht.

Du überlegst, was kann das sein?
Da kitzelt es dich am Bein.

Es kitzelt dich auch am Arm.
Plötzlich wird dir wohligh warm.

Du nimmst diese Wärme am ganzen Körper wahr.
Du fühlst dich gut, es geht dir wunderbar.

Da siehst du, wer dir diese Wärme Macht.
Es ist die Sonne. Sie steht über dir und lacht.

Freundlich scheint sie auf dich hernieder,
wärmt deinen Körper und alle Glieder.
Und so liegst du im warmen Sonnenschein.
Du genießt die Wärme und die Ruhe noch eine Weile.
Du wirst wach und stehst auf ohne Eile.

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Entspannung/PH_2018_Kinder_Entspannung_Traumreisen.pdf , 31.03.2020

Erstellt von: Manuela Nemes, KG St. Kolumban