



Anleitung zur Durchführung der Phantasiereise

1. **Mache es dir bequem. Auf weichen Matten, mit einem Kissen unter dem Kopf und einer Decke.**
2. **Am Besten hast du Kleidung an, die nirgends drückt, in der du dich wohl fühlst.**
3. **Mache alle Geräte aus, die Geräusche machen könnten.**
4. **Bitte Mama, Papa oder einen lieben Menschen in deinem Umfeld, der dir den Text gut und sicher vortragen kann.**
5. **Die Phantasiereise sollte nicht zu schnell gesprochen werden, damit du genügend Zeit hast, dich auf darauf einzustellen. Kleine Pausen zwischendurch sind erwünscht, um Bilder, die entstehen, zu vertiefen.**

TIPP: Du kannst die Phantasiereise auch jemanden vorlesen. Probiere es einfach aus, wenn du möchtest.

Quellen: <http://www.unser-planet-erde.de/vegetationszonen/savanne.php>:23.03.2020

<http://www.phantasiereisen.com/Beschreibung%20Afrikanische%20Savanne>:26.08.2005

<https://de.dreamstime.com/stockfoto-set-traditionelle-afrikanische-ndebele-muster-image19205370>:23.03.2020



Afrikanische Savanne

Du machst es dir bequem-
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst-
Deine Hände und Arme sind ganz schwer-
Deine Füße und Beine sind ganz schwer-
Dein ganzer Körper ist angenehm warm-
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig-
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst-
Dein Kopf ist frei und leicht-



Stell dir vor,

Du stehst mitten in der afrikanischen Savanne - -

Du kannst ganz weit sehen -

Du blickst über das verdorrte Gras -

Ganz in der Ferne -

siehst du ein paar uralte Bäume -

Sie sind verdorrt und haben keine Blätter mehr - -

Die Sonne brennt auf dich herab -

Dir wird ganz warm -

Von ferne hörst du Trommeln -

Die Trommeln scheinen dich zu rufen -

Du fängst an zu laufen -

in die Richtung, aus der du die Trommeln hörst -

Vor dir ist die unendliche Steppenlandschaft -

kein Weg ist erkennbar -

Nur die Trommeln weisen dir den Weg -

Du läufst weiter -

Dir wird ganz heiß -

Da spürst du, wie ein kühler Windhauch deine Stirn umweht -

Deine Stirn ist jetzt angenehm kühl -

Du läufst weiter -

In der Ferne kreuzen Zebras deinen Weg -

Die Trommeln werden immer lauter -

Du kommst jetzt zu ein paar Lehmhütten -

Die Dorfbewohner sitzen vor ihren Hütten und trommeln -

Sie lächeln zu dir -

Du gehst zu ihnen -

Eine Frau bringt dir einen Krug Wasser -

Du nimmst ihn dankbar und genießt das kühle Wasser -

Du fühlst dich ganz erfrischt ---

Du atmest tief durch -

Du reckst die Arme -

Und streckst und räkelst dich wie eine Katze -

Du öffnest langsam die Augen -

