

ab 3

family  
flow

Andrea Schütze  
Julia Weinmann

# FANTASIE- REISEN

Frühlingszauber zum  
Einschlafen



ellermann  
mein Vorleseglück

## *Über dieses Buch*

Komm mit ins Land der Fantasie!

Fanta ist ein ganz besonderer Vogel - ein fröhlich bunter Sievogel. Und er kennt die wundersamsten Orte. Lass uns gemeinsam mit Fanta auf die Reise gehen durch eine frühlingsfrische Welt voller Kraft, Ruhe und Wunder. So gestärkt und mit einem Regenbogenzaubergruß von Fanta fällt das Einschlafen ganz leicht. Ob wir ihn in unseren Träumen wiedersehen?

Der ideale Helfer zum Entspannen und Einschlafen - für Familien mit Kindern ab drei Jahren sowie Kindergruppen in Kitas und Schulen.



Andrea Schütze  
Julia Weinmann

# FANTASIE- REISEN

Frühlingszauber zum  
Einschlafen



ellermann im Dressler Verlag GmbH · Hamburg



## *Gute Reise!*

Gelenkte Tagträume sind fabelhaft geeignet, dem Alltag für ein paar schöne Momente zu entfliehen, um sich hinterher ein Stück erholter, gelöster und entspannter zu fühlen. Dies geschieht durch besondere Erlebniszustände, die eine Fantasiereise in unserem Gehirn entstehen lässt: Kraftvolle, positive Suggestionen verankern sich tief in unserem Bewusstsein und wirken auch im Wachzustand nach, das Immunsystem wird angeregt, Glückshormone ausgeschüttet und vieles mehr.

Kinder verstehen Fantasiereisen meist vollkommen intuitiv, ihre Vorstellungsgabe ist geradezu überschäumend. Das macht es leichter, sie mithilfe solcher Meditationsgeschichten aus Hektik, Unruhe oder Daueranspannung zu holen.

Die Traumreisen in diesem Buch sollen ihnen den Übergang von einem ereignisreichen Tag zu Loslassen und Einschlafen erleichtern. Machen Sie aus der Fantasiereise ein festes, gemeinsames Ritual, das stärkt die Bindung. Manchen Kindern hilft es, wenn sie mehr über die Methode erfahren; erklären Sie, dass solche Geschichten dabei helfen, schlechte Stimmungen loszuwerden, besser einzuschlafen oder sich zu konzentrieren ... Vielleicht hat Ihr Kind selbst auch Ideen, wie die Traumzeit noch schöner