

# Traumreisen zum Einschlafen für Kinder

Die schönsten Gute-Nacht-Geschichten  
als Fantasiereisen



Entspannt und geborgen einschlafen, um energiegeladent  
und lebensfroh in den Tag zu starten

# INHALT

Wie es funktioniert  
    Vorbereitung  
Die Honigbären  
Die Sandburg  
Unterwasserwelt  
Durch die Nacht  
Der Schmetterling  
Land der Dinosaurier  
Der Schneemann  
Im Weltall  
Der Dschungel  
Mit den Wolken  
Superheld  
Der Rummel  
Das Lagerfeuer

## Wie es funktioniert

**S**tress und Hektik steht für viele von uns an der Tagesordnung. Nicht nur wir Erwachsenen, sondern auch unsere Kinder sind immer häufiger gestresst. Um diesen Stress zu mindern, neue Kraft zu sammeln und den Alltag abends nicht mit in den Schlaf zu nehmen, enthält dieses Buch 13 Traumreisen für Kinder. Im Fokus stehen die Honigbären, die Ihr Kind in der ersten Geschichte kennenlernt. Mit ihrer Hilfe wird der Reisende in den darauffolgenden Geschichten durch verschiedene Themen und Welten geleitet. Durch das Vorlesen dieser bildreichen Geschichten werden die Vorstellungskraft und die Kreativität Ihres Kindes gefördert. Zudem kommt der Reisende zur Ruhe, entspannt sich und wird zum Träumen animiert.

### VORBEREITUNG

Machen Sie es Ihrem Kind bequem. Ein abgedunkelter Raum und eine liegende Position helfen besonders dabei, der Traumreise zu folgen. Vielleicht möchten Sie für die richtige Stimmung noch leise Musik im Hintergrund laufen lassen oder ein Teelicht anzünden.

Sprechen Sie leise und sanft und halten Sie immer wieder kleine Pausen ein, um Ihrem Kind die Möglichkeit zu geben, sich alles gut vorstellen zu können.

Wenn Sie am Ende angekommen sind, führen Sie Ihr Kind sicher wieder aus der Traumreise heraus. Sorgen Sie dafür,

dass weiterhin eine entspannte Atmosphäre herrscht. Lassen Sie dafür beispielsweise die Musik noch eine Weile laufen und schalten Sie nicht sofort das Licht an.