

Winnie, das kleine Nilpferd (Traumreise: Achtsamkeits-Angebot)

(C) Evifée

Stellt euch vor, wir sind in der warmen Savanne.
Die Sonne ist ganz weich und golden, und ein leichter Wind streichelt unsere Haut.
Die Tiere waren den ganzen Tag unterwegs und jetzt werden sie langsam müde.

Der Löwe Leo legt sich ins hohe Gras,
die Giraffe Gia senkt ihren langen Hals,
das Zebra Zoe legt sich entspannt zu ihrer Herde.

Der große Elefant Fredy stellt sich schützend dazu,
das starke Nashorn Nils ruht sich aus,
das Nilpferd Winnie kuschelt sich ans kühle Wasser
und das Krokodil Croko liegt ganz still am Ufer.

Jetzt waren alle Tiere in der Savanne müde
und legten sich in ihr warmes Nest
und fingen an zu gähnen.
Wir gähnen leise mit.

Wir atmen tief ein ... und langsam wieder aus.
Noch einmal tief ein ...
und sanft aus.

Unsere Körper werden ganz ruhig und schwer.
Alle schließen ihre Augen.
Wir liegen oder sitzen bequem und fühlen uns sicher.

In der Ferne hören wir die Vögel zwitschern,
ganz leise, ganz freundlich.
Alles ist ruhig.

Die Tiere wissen:
Sie sind genau richtig, so wie sie sind.
Und wir wissen das auch.
Wir sind toll, so wie wir sind.

Wie der Löwe sind wir stark,
wie der Elefant sind wir groß und ruhig,
wie das Nashorn kräftig,
wie das Zebra besonders,
wie das Nilpferd entspannt
und wie das Krokodil wachsam und mutig.

Wir haben heute schon so viel erlebt
und wir werden noch ganz viel erleben.
Schöne Dinge warten auf uns.

Die Tiere fangen an zu träumen,
und auch wir dürfen jetzt träumen.

Atme noch einmal ruhig ein ...
und aus.
Und genieße die Stille.

Tipp: ruhige, entspannte Musik abspielen