



# Traumreise zum Einschlafen für Kleinkinder

- Stell Dir vor, Du stehst auf einer großen Wiese.
  - Das grüne Gras kitzelt Deine Fußsohlen.
  - Die Sonne scheint warm auf Deine Haut.
  - Um Dich herum stehen bunte Blumen und alte, hohe Bäume.
  - Der Duft der Blüten steigt in Deine Nase.
  - Du hörst Vogelgezwitscher.
- 
- Du gehst geradeaus auf einen Baum zu.
  - Leichter Wind bringt die Blätter und Deine Haare zum Tanzen und zum Rascheln.
  - Du streckst Deine Hand aus und berührst die Baumrinde.
  - Die Rinde fühlt sich rau und warm an.
- 
- Dein Blick wandert nach oben.
  - Du siehst eine Baumhöhle.
  - Du reckst Deinen Kopf und siehst darin eine schlafende Eulen-Mama mit ihren beiden Kindern.
  - Die Mama umarmt die Kleinen mit ihren großen Flügeln.





- Um die kleine Familie nicht zu wecken, gehst Du langsam drei Schritte zurück. Eins, zwei, drei.
  - Du drehst Dich um und siehst, dass der Himmel sich dunkelblau verfärbt hat.
  - Die Bäume werfen lange Schatten auf die Wiese.
  - Auch Dein Schatten liegt groß und dunkel auf dem Boden.
  - Du hebst Deine Hände und machst mit ihnen lustige Schattenbilder.
  - Du lachst.
- 
- Dann legst Du Dich mit dem Rücken aufs Gras.
  - Du legst Deine Hände auf Deinen Bauch.
  - Dein Bauch hebt und senkt sich.
  - Du atmest langsam ein und aus – ein und aus – ein und aus.
- 
- Du legst den Kopf zur Seite.
  - Da liegt ein kleiner Igel neben Dir.
  - Du deckst ihn mit Blättern zu.
  - Er zwinkert Dir zu.
  - Dann schließt ihr die Augen.
  - Ihr beide schlaft langsam ein.

