# Von der Sonne wachgekitzelt. Phantasiereise

Zeit: 5 - 15 Minuten
Alter: 3 - 6 Jahre
Material: orangefarbenes/gelbes/goldenes Tuch, Klangschale
Kategorie: Wachsen und Gedeihen

## Vorbereitung

In der Mitte das Tuch wie eine Sonne kreisförmig hinlegen; eine Klangschale bereitstellen.

## Durchführung

Alle werden eingeladen, sich wie die Strahlen der Sonne an das Tuch in der Mitte zu legen oder sich einen alternativen Platz zu suchen.

**Erzähler*in:**

Ich möchte euch einladen auf eine Reise, eine Reise zum Hören und Spüren. Ihr braucht dazu kein Auto, keinen Bus, keine Bahn, nicht einmal ein Fahrrad – nur, wenn ihr mögt, eure Augen schließen.

*Klangschale anschlagen*

Stell dir vor, auf einer großen, grünen Wiese liegt eine kleine Blumenzwiebel tief in der Erde versteckt. Dort in der Erde ist es kalt; die Blumenzwiebel bleibt fest verschlossen.

„Ob es bald Frühling wird und die Sonne wieder richtig scheint?“, fragt sich die kleine Zwiebel jeden Tag.

Und wirklich, ganz langsam beginnt der Boden wärmer zu werden. Die Strahlen der Sonne tanzen über das Land, kitzeln die Erde. Das fühlt sich gut an.

Die Blume fängt an, zu wachsen. Ganz langsam streckt sie sich aus der Erde heraus. Sie faltet ihre Blütenblätter auseinander, Stück für Stück, Blatt für Blatt. Wunderschön!

Ein Schmetterling kommt angeflogen, setzt sich kurz auf die Blüte und flattert weiter. Eine dicke Hummel kommt angebrummt, setzt sich auf die Blütenblätter, ruht sich aus.

Leicht wiegt sich die Blume im Wind hin und her.Sie fühlt sich groß und stark. Die Sonne scheint, gibt ihr Kraft und Leben. Alles ist gut!

Jetzt verabschieden wir uns von der Blume und der großen, grünen Wiese und kommen wieder zurück in diesen Raum. Wir recken und strecken uns, öffnen die Augen. Das schöne Gefühl bleibt.

*Klangschale anschlagen.*

## Hashtags

#warmup #Aktion