



VORFREUDE AUF DAS GROSSE FEST

KRIBBELN IM BAUCH

Die Zeit vergeht wie in Zeitlupe, wir haben kaum noch Geduld, und in unserem Bauch blubbert es vor Aufregung. Die Vorfreude ist riesig! Und schon bald wird unser Warten belohnt.

ADVENTSKRANZ

Am Adventskranz sehen wir, wieviel Zeit schon vergangen ist. Je mehr Kerzen brennen, desto näher rückt das Weihnachtsfest. So kann das Warten ganz gemütlich werden.

ADVENTSKALENDER

Am Adventskalender sehen wir es noch deutlicher: Wie viele geschlossene Türchen warten noch auf Dich? So wird das Warten versüßt, denn jeder Tag bringt eine kleine Überraschung mit sich.

VORBEREITUNG

Was gehört für Dich zur Vorbereitung auf ein Fest dazu?
Rezepte, Lieder, Dekoration?
Was ist Dir besonders wichtig?

UND JETZT DU!

Liebe Eltern,

diese Lichtmeditation kann zu einem abendlichen Ritual werden. Sie kann den Kindern helfen, nach aufregenden Tagen zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig werden Konzentrationsfähigkeit und Körperbewusstsein geschult. Lest den Text leise und ruhig vor. Ihr könnt auch mit einem Ball über die genannten Körperteile rollen oder diese leicht drücken. Das kann die Entspannung fördern. Ihr könnt auch eine leise Meditationsmusik anmachen.

Viel Freude dabei!

LASS DAS LIGHT HEREIN



EINE LICHTMEDITATION

An manchen Tagen passiert so viel, dass unser ganzer Körper kribbelt vor Aufregung. Manchmal ist das ein tolles Gefühl! Und manchmal ist es so viel, dass unser Körper gar nicht mehr aufhören kann zu kribbeln. Das kann auch anstrengend werden und unsere Gedanken sind überall. Sollen wir einmal gemeinsam ein goldenes Licht in unseren Körper schicken, das uns hilft, ein bisschen Ruhe in die Aufregung zu bringen? Ja? Bist Du bereit?

Lege Dich gemütlich auf den Rücken. Decke Dich zu, wenn Du möchtest. Schließe Deine Augen. Spanne nun Deinen ganzen Körper an, werde steif wie ein Brett und zähle bis fünf. Eins, zwei, drei, vier, fünf. Lasse nun die Spannung los.

Strecke Deine Beine und Arme aus und lege sie ab, fühle Deinen Kopf auf dem Kissen. Lege nun Deine Hände auf Deinen Bauch und spüre, wie Deine Hände beim Einatmen von Deinem Bauch hochgedrückt werden und beim Ausatmen wieder heruntergehen.

Stelle Dir nun vor, wie ein warmes, goldenes Licht langsam auf Dich zuschwebt. Es umhüllt Dich sanft und fühlt sich an wie eine weiche, helle Wolke. Du spürst das Licht nun auch in Deinem Körper. Dir wird warm und Du fühlst Dich wohl.

Du merkst, dass das Licht sich verändert. Es ist nun genau in Deinem Bauch. Direkt unter Deinen Händen. Spüre, wie sich das Licht in Deinem Bauch anfühlt. Du spürst, wie die Wärme des Lichtes auch in Deine Hände übergeht und sich auf Deiner Haut ausbreitet.

Dann wandert das Licht nach unten. Es wandert über Deinen Popo bis in Dein Bein und bewegt sich langsam weiter nach unten, Deinen Oberschenkel entlang bis hin zum Knie. Dann wandert es Dein Bein weiter hinab bis zu Deinem Fuß. Langsam wandert es durch alle Zehen und springt dann in einem weichen Bogen auf Deinen anderen Fuß. Nun geht das Licht alle Zehen Deines anderen Fußes entlang, bis es sich durch Deinen Fuß zu Deinem Bein bewegt. Dein unteres Bein entlang, über das Knie, den Oberschenkel entlang, über Deinen Popo wieder in Deinen Bauch. Hier verweilt es einen Moment und breitet sich wieder aus. Spüre die Wärme des Lichtes in Deinem Bauch.

Nun bewegt sich das Licht in Deine Hände und fließt in jeden einzelnen Finger. Dann wandert es langsam Deinen Arm hinauf. Überall, wo es war, hinterlässt es eine Spur der Wärme. An Deiner Schulter angekommen, bewegt es sich langsam in Deine Brust. Auch dort bleibt es für einen Moment und Du spürst, wie das Licht Dich ganz leicht fühlen lässt und Dein Atem regelmäßig fließt.

Das goldene Licht wandert nun in Deinen Kopf. Es umhüllt Deine Gedanken mit dem warmen, hellen, goldenen Licht und lässt sie leicht werden. Spüre, wie sich das Licht sich in Deinem Kopf ausbreitet. Es berührt Deinen Mund, Deine Nase, Deine Augen. Es wandert zu Deinen Ohren und in Deinen Nacken. Spüre die Wärme des goldenen Lichtes.

Jetzt wandert das Licht zurück. Erst in die Schulter, dann in den Oberarm, über den Ellbogen und den unteren Arm bis in Deine Hand. Es fließt in jeden Finger und dann von Deinen Fingern wieder in Deinen Bauch. Dort verweilt es und breitet sich noch einmal in Deinem gesamten Körper aus, sodass Du wieder das Gefühl hast, von dem hellen, weichen, warmen Licht umhüllt zu sein. Spüre die Wärme und die Leichtigkeit des Lichtes in Dir.

Bedanke Dich bei dem Licht und lade es ein, bald wiederzukommen. Bedanke Dich bei Dir selbst, dass Du Dich gemeinsam mit dem Licht auf eine Reise begeben hast.