**Da man im Moment leider wegen Corona nicht in den Urlaub fahren kann und viele Leute aus verschiedenen Gründen überhaupt nicht in den Urlaub fahren können, holen wir uns den Urlaub und den Strand nach Hause. Mach es dir gemütlich, vielleicht magst du im Hintergrund eine Entspannungsmusik laufen lassen und lass dir von deinen Eltern oder älteren Geschwistern eine Fantasiereise, die dich an den Strand bring, vorlesen.**

**Fantasiereise: Wir fahren in den Urlaub**

Schließe deine Augen und mache es dir bequem.

Wir machen jetzt Urlaub.

Versuche mit deiner Fantasie und deinen Sinnen die Reise zu spüren und zu erleben.

Stelle dir vor, du bist am Strand.

Du läufst barfuß im Sand.

Spürst du den weichen, heißen Sand an deinen Füßen?

Wie fühlt es sich an deinen Fußsohlen an?

Kitzelt der Sand?

Kannst du den Sand zwischen deinen Zehen spüren?

Schau dich um, um einen perfekten Platz für dein Handtuch zu finden.

Du breitest dein Handtuch aus und bemerkst die verschiedenen Farben der Streifen – rosa, blau, grün und gelb.

Schau hinaus aufs Meer.

Kannst du den Horizont sehen?

Welche Farbe hat das Wasser?

Ist das Wasser ruhig oder aufgebracht?

Bemerke wie die Meeresbrise deine Haut berührt und atme den Geruch des Meeres?

Kannst du die salzige Luft auf deiner Zunge schmecken?

Nimm deine Sonnencreme heraus und fange an, dich einzucremen.

Wie fühlt sie sich an?

Wie riecht sie?

Erinnert dich der Duft an etwas?

Leg dich hin und mache es dir im Sand gemütlich.

Wie fühlt sich der Sand unter deinem Rücken an?

Spürst du, wie sich dein Körper entspannt?

Wie fühlt sich die Sonne auf deiner Haut an?

Höre wie die Wellen auf das Ufer treffen und achte auf die Geräusche der Natur um dich herum.

Genieße die Ruhe und den Frieden für ein paar Minuten…

