



La mar estaba salada

Traumreise ans Meer

Schließe deine Augen und lege deinen Kopf auf deine Arme.

Atme langsam ein und aus. Spüre die Luft beim Einatmen und beim Ausatmen.

In Gedanken verlässt du das Klassenzimmer und reist mit dem fliegenden Teppich ans Meer.

Du legst dich auf dein Lieblingshandtuch, die Sonne scheint und wärmt deine Haut. Du schaust aufs Meer und beobachtest die Wellen. Hörst du die Wellen auch rauschen?

Am Strand sind viele Menschen unterwegs, Kinder freuen sich über schöne Muscheln, schreien beim Spielen im Wasser, jammern über die Hitze, wollen was zu essen, Eltern lesen ihren Kindern unter dem Sonnenschirm ein Buch vor, einige Kinder spielen mit Bocciakugeln.

Die Sonne strahlt herunter und es ist sehr heiß! Du gehst im Sand spazieren und spürst den warmen Sand unter deinen Füßen.

Jetzt brauchst du eine Abkühlung, du setzt deine Taucherbrille auf, springst ins Meer und schwimmst weit hinaus. Da entdeckst du einige Meerestiere, die im Wasser schwimmen. Du beobachtest gebannt ihre Bewegungen.

Langsam schwimmst du wieder zurück, trocknest dich ab und legst dich wieder auf dein Handtuch.

In Gedanken reist du wieder in unser Klassenzimmer zurück.

Du atmest tief in deinen Bauch, streckst deine Arme in die Höhe, öffnest deine Augen und bist wieder hier im Klassenzimmer angekommen.

