



Der Apfel

Fantasiereise

Mache es dir auf deinem Platz gemütlich. Wenn du möchtest, schließe deine Augen und lege deinen Kopf auf den Tisch. Spüre deinen Atem. Versuche einige Male tief ein und auszuatmen.

Du träumst dich nun in einen Garten, in dem einige Apfelbäume stehen.

Du gehst in den Garten, die Sonne blendet dich ein wenig und sie wärmt dein Gesicht.

Du spürst einen leichten Wind auf deiner Haut, deine Haare wehen leicht im Wind.

Vor dir liegt ein Apfel, du hebst ihn auf und hältst ihn in deiner Hand.

Wie fühlt er sich an in deinen Händen?

Ist er vielleicht ganz glatt oder doch runzelig?

Mit deinen Fingern erkundest du den Apfel ganz genau, er hat auch einen Stängel.

Der Apfel wird in deiner Hand ganz warm. Du möchtest wissen, wie der Apfel schmeckt und beißt ein großes Stück ab.

Du schmeckst nun, ob er süß oder sauer ist, vielleicht ist er ja auch ganz saftig. Du fängst nun an ganz gemütlich zu kauen und schmeckst noch einmal genau nach, vielleicht riechst du auch etwas dabei?

Du beißt jetzt noch einmal so richtig vom Apfel ab und schmeckst, riechst und hörst.

So ein köstlicher Apfel! Du hast den ganzen Apfel aufgegessen, dein Bauch fühlt sich gut gefüllt an. Du fühlst dich gestärkt und energiegeladen für den heutigen Tag.

Du verlässt den schönen Garten und kommst langsam wieder zurück ins Klassenzimmer. Mache deine Augen auf, strecke deinen ganzen Körper durch und gähne, wenn du möchtest.

Wie hat dein Apfel ausgesehen?

Was hast du geschmeckt?

