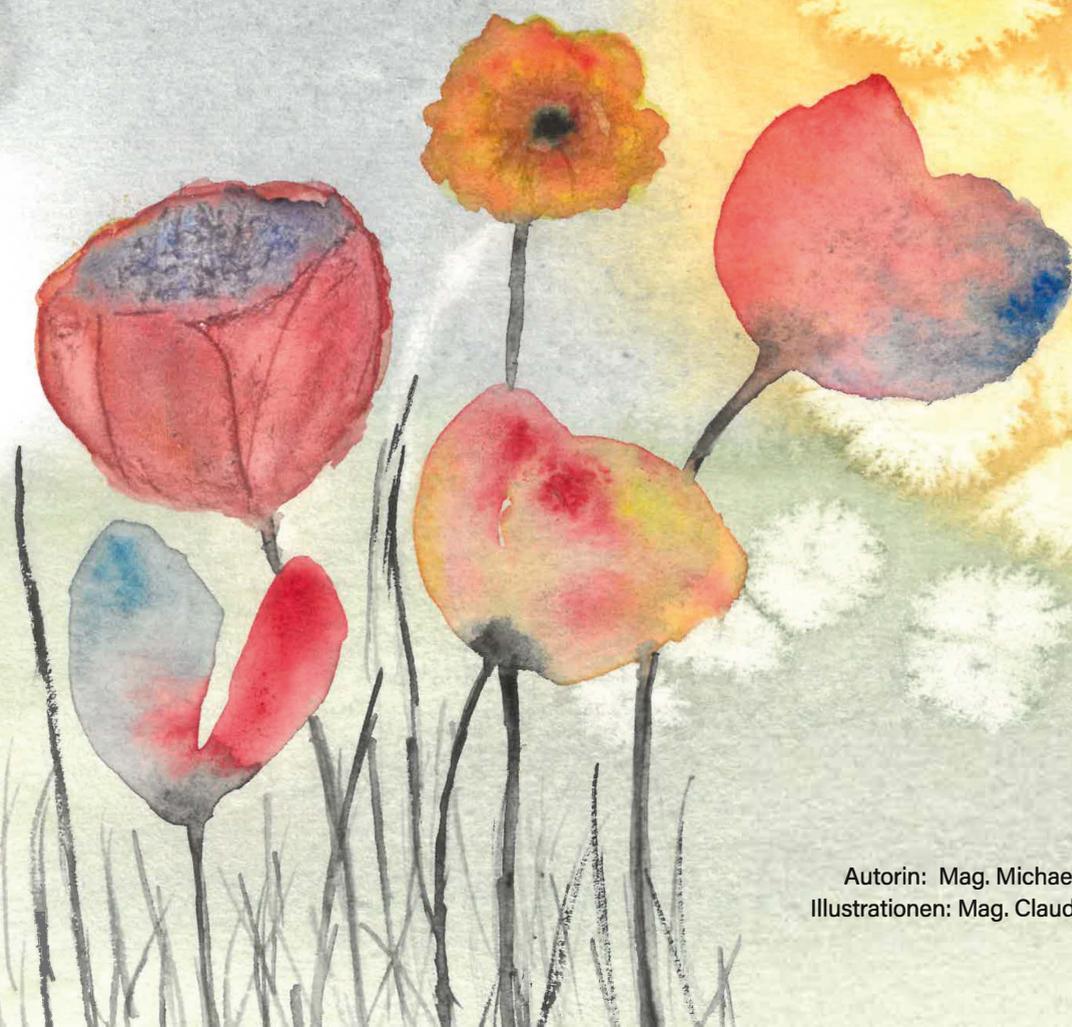


# *Fantasiereisen mit der kleinen Elfe*

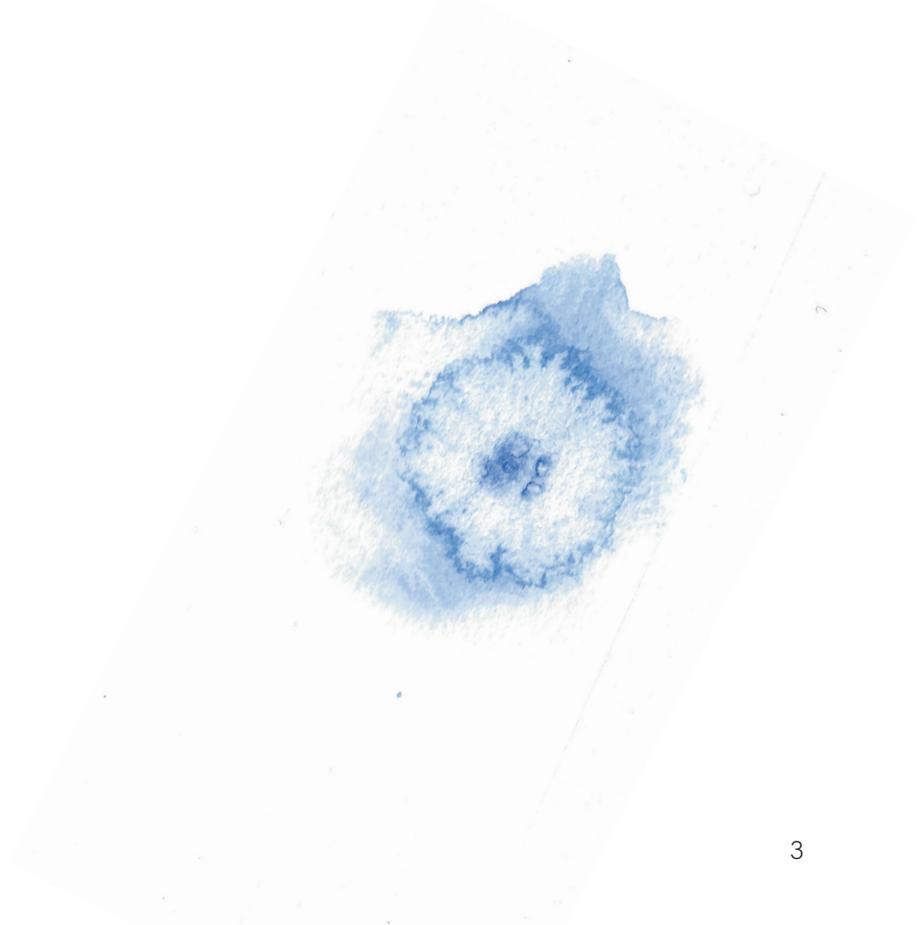
Entspannungsgeschichten  
für Kinder im Grundschulalter



Autorin: Mag. Michaela Slabina  
Illustrationen: Mag. Claudia Vadasz

# *Fantasiereisen mit der kleinen Elfe*

Entspannungsgeschichten  
für Kinder im Grundschulalter



Liebe Mütter, Väter, Pädagoginnen und Pädagogen,

die Fantasiereisen in diesem Buch sollen Sie, Ihr Kind, Ihre Kinder dabei unterstützen, die positiven Effekte gezielter Entspannung kennenzulernen oder zu vertiefen. Regelmäßige Entspannung hat erwiesenermaßen positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Sich gezielt und rasch entspannen zu können, stellt vor allem in sehr schnelllebigen und fordernden Zeiten eine wesentliche Kompetenz dar.

Das Besondere an diesen Fantasiereisen ist, dass jede Geschichte über zwei mögliche Enden verfügt – je nachdem, wie der Tag nach dem Lesen weitergehen soll. Ein Ende führt das Kind aus der Ruhe wieder in die Aktivität zurück, es kann ausgeglichen und munter den Tag fortsetzen. Dieses ist beispielsweise nach der Schule oder vor der Hausübung gut geeignet. Das andere Ende führt das Kind noch tiefer in die Entspannung und dient somit etwa als Einschlafhilfe am Abend.

Am besten ist es, wenn das Kind dabei am Rücken oder seitlich liegt. In der Klasse können die Kinder gerne die Arme auf den Tisch und den Kopf darauf legen. Die Augen zu schließen ist förderlich, jedoch keine Pflicht. Wichtig ist, dass es keine anderen Störquellen (z. B. laufender Fernseher, spielende Kinder und dergleichen) gibt. Sie können aber gerne leise und ruhige Hintergrundmusik zur Unterstützung einsetzen. Beim Vorlesen achten Sie bitte darauf, die Geschichte ausgesprochen langsam und mit ruhiger Stimme vorzutragen.

Generell gilt für alle Entspannungsmethoden, dass die positiven Effekte mit der Zeit kommen. Lassen Sie sich also bitte nicht irritieren, wenn sich die Situation beim ersten Mal für Ihr Kind vielleicht ein wenig seltsam anfühlt oder es dabei nicht sofort zur Ruhe kommt. Versuchen Sie es trotzdem immer weiter, zum Beispiel täglich über mehrere Tage hinweg. Erst mit der Gewöhnung an die Situation kann auch die Entspannung wirklich einsetzen.

Wir wünschen Ihnen, Ihrem Kind, Ihren Kindern viele wunderbar entspannte Stunden.



## *Die kleine Elfe - Das Fest*

Die kleine Elfe lebt mit vielen anderen Elfen geschützt im Zauberwald. Dieser Zauberwald ist ein ganz besonderer Zufluchtsort, da ihn nur die Elfen und Kinder sehen und finden können. Erwachsene sehen ihn nicht, und selbst wenn sie den Zauberwald suchen würden, so könnten sie ihn nicht finden.

Im Zauberwald bringt jeder Tag neue Freuden mit sich. Die Elfen feiern sehr gerne Feste, sie fliegen mit ihren schimmernden Flügeln mit Leichtigkeit umher, tanzen und lassen es sich gut gehen. Auch heute wollen die Elfen wieder einmal ein Fest feiern. Die kleine Elfe hilft bei den Vorbereitungen tatkräftig mit. Zusammen mit ihren Freunden schleppt sie Delikatessen auf festen Blättern zum Festplatz. Die Blätter sind so mit Köstlichkeiten beladen, dass sie sie zu zweit oder auch zu dritt hinter sich herziehen müssen. Ganz kräftig zieht sie mit zwei anderen Elfen das Blatt durchs Gras.

Ganz schwer und auch warm werden dabei ihre Arme und Schultern von der Anstrengung. Fühl mal, wie auch deine Arme und Schultern schwer und warm werden.

Aber die Elfen mühen sich weiter und geben nicht auf. Kräftig zieht auch die kleine Elfe immer und immer wieder am Blatt, damit sie vorankommen.

Sie spürt dabei immer mehr die wohltuende Wärme in ihren Armen. Fühl mal, die Arme werden immer wärmer. Ganz angenehm warm fühlen sich deine Arme an.

Den ganzen Tag über bereitet die kleine Elfe mit ihren Freunden das Fest vor. Nun ist es bereits dunkel geworden, der Festplatz ist jedoch hell erleuchtet. In den Bäumen hängen hunderte bunte Lampions, die ein angenehmes, wohltuendes Licht ausstrahlen. Auf den Tischen und rund um den Festplatz ist eine Vielzahl an kleinen Lichtern zu sehen. Die Elfen sind alle sehr fröhlich und freuen sich auf den bevorstehenden Tanz. Auch die kleine Elfe ist schon sehr aufgeregt, bis endlich die Elfenmusik beginnt. Freudig tanzen alle Elfen im Kreis, schweben, flattern mit ihren Flügeln und fühlen sich dabei ganz frei und leicht.

Auch die kleine Elfe tanzt Runde um Runde mit, schaukelt gleichmäßig im Rhythmus der Musik und fühlt sich dabei ganz angenehm und leicht. Fühl mal, wie angenehm die leichten Bewegungen zur Elfenmusik sind.

Nach unzähligen Runden bemerkt die Elfe, dass ihre Glieder vom Tanzen und Schaukeln schwer geworden sind.

Ihre Arme und Beine fühlen sich ganz schwer an. Auch ihre Schultern sind vom Flattern mit den Flügeln schon ganz schwer. Fühl mal, wie schwer die Arme und Beine sind. Auch deine Schultern sind schon ganz schwer.

Die kleine Elfe beschließt, eine Pause zu machen. Sie legt sich an den Rand des Tanzplatzes ins weiche Gras und genießt die angenehme Schwere ihres Körpers. Wie sie da so liegt, bemerkt sie, dass ihr vom vielen Tanzen ganz warm geworden ist.

Wohlig warm fühlen sich ihre Arme und Beine und schließlich der ganze Körper an. Fühl mal, wie angenehm warm deine Arme, Beine und der gesamte Körper sind.

Ruhig und entspannt liegt die kleine Elfe im weichen Gras, genießt die Erholung und spürt dabei, wie auch ihr Atem nach dem aufregenden Tanz ganz ruhig wird.

Sie spürt, wie sie ruhig in den Bauch einatmet und dann auch wieder ganz ruhig ausatmet. Atme auch du ganz ruhig ein und wieder aus.



Mag. Michaela Slabina  
ist seit 20 Jahren als Kinder- und  
Jugendpsychologin tätig.

Die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte von Fantasiereisen haben schließlich dazu geführt, dass sie für Kinder in ihrer Praxis eigene, auf deren Bedürfnisse ausgerichtete Geschichten zu schreiben begann.

Zu ihrer großen Freude ist es nun mit den fantasievollen Illustrationen von Mag. Claudia Vadasz und der grafischen Unterstützung von Alexandra Della Toffola gelungen, einen kleinen Teil dieser Fantasiereisen in einem Buch zu veröffentlichen.

Sie wünscht sich für alle ihre Leserinnen, Leser, Zuhörerinnen und Zuhörer genussvoll entspannte Momente.