

# DIE BEWEGUNGSMACHER

## **Im Meer mit einem Delfin** **Fantasiegeschichte für Kinder und Jugendliche**

Du befindest dich an einem ruhigen Strand. Du liegst entspannt im Sand und lässt dich von der Sonne anstrahlen. Du hast das Bedürfnis zu schwimmen und stehst auf. Langsam betrittst Du das Meer. Das Wasser ist angenehm warm und umspielt Deine Füße. Langsam gehst Du im warmen Wasser weiter bis es auch Deine Knie und Oberschenkel berührt. Du gehst ein Stückchen weiter und das Wasser erreicht jetzt Deinen Bauch. Du lässt dich langsam ganz ins Wasser gleiten und schwimmst los. Dein Körper fühlt sich fast schwerelos an. Du fühlst Dich ruhig und entspannt und spürst wie das Wasser Dich sicher trägt.

Ein kleiner Delfin kommt auf Dich zu geschwommen und möchte dich mitnehmen auf eine entspannende Reise. Du folgst dem Delfin und tauchst mit ihm ab in eine wunderbare bunte Welt. Der Delfin schwimmt langsam vor dir her und du folgst ihm. Du siehst Anemonen, die in kräftigen Farben leuchten. Zwischen den Anemonen siehst du Clownfische schwimmen, die aussehen wie Nemo.

Kleine bunte Fische und Oktopusse schwimmen und tanzen um dich herum und lächeln dich an. Der kleine Delfin ist immer an deiner Seite. Er stupst dich an und du fühlst dich ganz ruhig und sicher in seiner Nähe.

Eine Schildkröte schwimmt so nah an dir vorbei, dass du sie vorsichtig mit der Hand berühren kannst. Du legst dich auf ihren Rücken. Sie fühlt sich ganz warm unter dir an. Sie nimmt dich mit und zeigt dir zusammen mit dem kleinen Delfin die faszinierende Welt, in der sie leben.

Du nimmst die bunte Schönheit der Unterwasserwelt auf. Du spürst dabei: ich bin ruhig, ich bin angenehm ruhig und entspannt.

Siehst du die vielen Farben und spürst du die angenehme Wärme des Wassers?  
Du fühlst: mein Körper ist warm, mein Körper ist angenehm warm.

Du liegst entspannt auf dem Rücken der Schildkröte. Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper, der sich vollkommen entspannt anfühlt. Du lässt dich von der Schildkröte noch eine Weile durch das Meer tragen, während du den leichten Wellengang genießt.

Nun ist es langsam an der Zeit, sich von der Schildkröte zu verabschieden. Der kleine Delfin bringt dich wieder sicher zurück zum Strand. Du bedankst dich bei deinem neuen Freund für den schönen Ausflug, gehst langsam zurück an den Strand und legst dich wieder in den warmen Sand.