



UNTERRICHTS**IDEE**N.COM

Einleitung 2

Du kannst es dir so richtig bequem machen und vielleicht suchen deine Arme und Beine gerade noch einen Platz, wo sie sich wohlfühlen und du spürst, wie ruhig du ein- und ausatmest. Es kann sein, dass du jetzt deine Augen schließen willst, um noch leichter innere Bilder in dir aufsteigen zu lassen. Vielleicht fühlt sich dein Körper jetzt ganz angenehm an und du kannst beginnen loszulassen. Und während du dich weiter entspannst, kannst du eine kleine Reise machen.