

## Seifenblasenreise

Lege dich ganz bequem und entspannt auf deine Unterlage und schließe die Augen. (...)  
Achte auf deinen Atem, atme  
ein und aus, (...)  
ein und aus. (...)

Stell dir vor, du gehst mit deinen Eltern in einen Zirkus mit einem großen Zirkuszelt. Dort siehst du den lustigen Clown Beppo, der viele Seifenblasen macht. (...)

Die Seifenblasen leuchten in bunten Farben und sind sehr groß. (...)

Sie fliegen immer höher. (...)

Du musst ganz genau schauen, damit du die Seifenblasen noch erkennen kannst. (...)

Was die Seifenblasen wohl von da oben alles sehen können? (...)

Zuerst sind die vielen Zuschauer groß. Aber je höher die Seifenblasen steigen, desto kleiner werden die Menschen. (...)

Bald sehen sie aus wie Puppen. (...)

Auch vom Clown Beppo sieht man nur noch die roten Haare. (...)

Der Zirkusdirektor ist inzwischen auch ganz weit weg. Sein schwarzer Zylinder ist nur noch ein winziger Punkt. (...)

Die Sterne am Zeltdach kommen immer näher, je höher die Seifenblasen steigen. (...)

Ihre goldene Farbe schimmert am blauen Dach. Sie werden immer größer. (...)

Du wünschst dir, einmal mit so einer Seifenblase mitzufliegen, um den Zirkus von oben zu sehen. (...)

Du würdest ganz leicht mit der Seifenblase nach oben bis zum Dach des Zirkuszeltens schweben, (...)  
hin und her. (...)

Von dort würdest du nach unten schauen. (...)

Nun verlässt du mit deinen Gedanken die Geschichte, bewegst langsam deine Hände, deine Arme und streckst sie weit von dir. (...)

Du streckst auch deine Füße und Beine und räkelst dich. (...)

Jetzt bist du ganz wach und richtest dich auf. (...)

Du bist wieder zurück hier im Raum.