

Tipp: Entspannungsmusik.

Malmeditation – Eine Reise über den Regenbogen

Setz dich bequem hin und schau dir dein Ausmalbild an. Schließe nun deine Augen und atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Noch einmal: tief ein ... und langsam wieder aus. Jetzt öffne deine Augen wieder. Lass uns gemeinsam auf eine magische Reise gehen. Während ich dir die Geschichte vorlese, malst du ganz entspannt und mit Leichtigkeit dein Bild aus. Stell dir vor, du stehst auf einer weichen, grünen Wiese. Die warmen Sonnenstrahlen berühren dein Gesicht, und ein sanfter Wind streichelt durch dein Haar. Du hörst das Zwitschern der Vögel und das Rascheln der Blätter in den Bäumen. Es ist ein wunderschöner Tag. Am Himmel erscheint ein strahlender Regenbogen. Er leuchtet in den schönsten Farben: Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Dunkelblau und Lila. Der Regenbogen sieht so einladend aus, dass du beschließt, ihm zu folgen. Langsam gehst du über die Wiese und spürst das weiche Gras unter deinen Füßen. Mit jedem Schritt fühlst du dich leichter und fröhlicher. Du läufst weiter und erreichst den Anfang des Regenbogens. Hier beginnt deine Reise!



 Du greifst nach dem ersten Farbband – dem roten Band. Das ist der äußerste Bogen des Regenbogens. Sobald du es berührst, durchströmt dich eine warme Energie. Diese Farbe schenkt dir Mut und Kraft. Du fühlst dich stark wie ein Löwe! Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Spüre die Kraft.

 Als Nächstes greifst du nach dem orangefarbenen Band. Es bringt Freude in dein Herz – wie ein Sonnenstrahl, der kitzelnd über dein Gesicht tanzt. Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Spüre die Freude.

 Nun kommt das gelbe Band. Es leuchtet so hell wie die Sonne. Du fühlst dich fröhlich und voller Lachen. Die Blumen um dich herum beginnen zu blühen. Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Spüre die Fröhlichkeit.

 Jetzt berührst du das grüne Band. Es erinnert dich an die Natur – an Bäume, Wiesen und Tiere. Du atmest tief ein und spürst die frische, klare Luft. Du fühlst dich verbunden mit allem um dich herum. Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Spüre den Mut in dir.

 Dann greifst du nach dem hellblauen Band. Es ist kühl wie der Ozean und beruhigt deinen Geist. Du fühlst dich ruhig und friedlich – als würdest du sanft auf einer Welle schaukeln. Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Spüre die Ruhe.

 Jetzt greifst du nach dem dunkelblauen Band. Es schenkt dir ein inneres Lächeln – ganz still und leise. Spürst du dieses Lächeln jetzt in deinem Gesicht? In deinem Herzen? Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Schenke dir ein Lächeln.

 Zum Schluss berührst du das letzte Farbband, das lila Band. Diese Farbe weckt deine Fantasie. Du kannst alles sein, was du möchtest – ein Astronaut im Weltall oder ein Zauberer in einem märchenhaften Land. Atme tief ein ... und ganz langsam wieder aus. Spüre deine Kreativität.

Du hast nun alle Farben des Regenbogens berührt. Spüre, wie sie sich in deinem Herzen vereinen. Sie schenken dir Mut, Freude, Leichtigkeit, Ruhe, Verbundenheit und Kreativität. Wenn du bereit bist, kehrst du langsam zurück zur Wiese. Atme tief ein ... und aus. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Du bist wieder hier, aber die Farben des Regenbogens begleiten dich weiterhin – in deinem Herzen. Und denke daran: Immer wenn du einen Regenbogen siehst oder an ihn denkst, kannst du dieses wunderbare Gefühl wieder spüren. -Ende-

Tipp: Entspannungsmusik.

Malmeditation – Die Farben des Regenbogens



Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein. Lass uns gemeinsam auf eine magische Reise zu den Farben des Regenbogens gehen. Stell dir vor, du stehst an einem wunderschönen Ort, wo der Himmel strahlend blau ist und die Sonne warm auf dein Gesicht scheint. Plötzlich siehst du einen bunten Regenbogen, der sich über den Himmel spannt. Er leuchtet in allen Farben – Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Lila. Du fühlst dich von seiner Schönheit angezogen und beschließt, ihm zu folgen. Du gehst langsam in Richtung des Regenbogens. Mit jedem Schritt spürst du das weiche Gras unter deinen Füßen und hörst das sanfte Zwitschern der Vögel um dich herum. Der Weg führt dich zu einem geheimnisvollen Ort, wo die Farben des Regenbogens lebendig werden.



Du betrittst zuerst das rote Land. Hier blühen wunderschöne rote Blumen überall. Du atmest tief ein und nimmst den süßen Duft wahr. Eine freundliche rote Blume sagt: „Willkommen! Ich bin die Blume der Leidenschaft und des Mutes! Fühle die Kraft in dir!“ Du spürst, wie Mut in deinem Herzen wächst.



Als Nächstes gehst du ins orangefarbene Land. Hier strahlen die Sonnenstrahlen noch heller und alles wirkt fröhlich und lebendig. Ein fröhlicher Schmetterling mit orangefarbenen Flügeln tanzt um dich herum und ruft: „Komm spiel mit mir! Lass uns lachen und Freude teilen!“ Du lachst mit dem Schmetterling und fühlst dich leicht und glücklich.



Jetzt erreichst du das gelbe Land. Die Sonne scheint hier besonders hell, und alles glitzert wie Gold. Eine strahlende gelbe Sonne sagt: „Ich bringe dir Licht und Glück! Fühle die Wärme in deinem Herzen.“ Du lächelst und spürst, wie Freude durch deinen Körper fließt.



Weiter geht es ins grüne Land. Hier gibt es hohe Bäume, saftige Wiesen und viele Tiere. Ein freundlicher grüner Baum spricht zu dir: „Ich bin der Baum des Wachstums!“ Hier kannst du neue Ideen pflanzen.“ Du schließt deine Augen für einen Moment und stellst dir vor, wie deine Träume wie kleine Pflanzen wachsen.



Nun kommst du ins blaue Land. Der Himmel ist hier so klar wie das Wasser eines ruhigen Sees. Ein sanfter Wind weht durch die Luft, und eine blaue Wolke sagt: „Ich bringe dir Ruhe und Frieden.“ Du atmest tief ein und fühlst dich ganz entspannt, als ob du auf einer sanften Welle schaukeln würdest.



Jetzt erreichst du das Land der Indigofarben. Hier ist alles in tiefen Blautönen gehalten – die Nacht ist klar und voller funkender Sterne. Eine weise Eule sitzt auf einem Ast und sagt: „Ich bin die Eule der Weisheit!“ Denke an all die Dinge, die du gelernt hast.“ Du fühlst dich klug und bereit für neue Abenteuer.



Schließlich kommst du ins lila Land. Hier funkeln die Sterne am Himmel sogar tagsüber! Eine mysteriöse lila Blume flüstert: „Ich bin die Blume der Kreativität, lass deiner Fantasie freien Lauf!“ Du stellst dir vor, dass du alles sein kannst – ein Zauberer oder eine Prinzessin in einem Märchenland!

Jetzt stehst du mitten im Regenbogen, umgeben von all diesen wunderbaren Farben. Du fühlst dich stark, fröhlich, glücklich, ruhig, weise und kreativ – all diese Gefühle sind in dir vereint! Wenn du bereit bist, kannst du langsam wieder zurück zum Pfad gehen. Atme tief ein und aus, spüre den Boden unter deinen Füßen und öffne langsam deine Augen. Du bist zurück in diesem Raum, aber die Farben des Regenbogens sind immer noch bei dir – in deinem Herzen! Denke daran: Jedes Mal, wenn du einen Regenbogen siehst oder an ihn denkst, kannst du diese schönen Gefühle wieder erleben.

Name:

Datum:

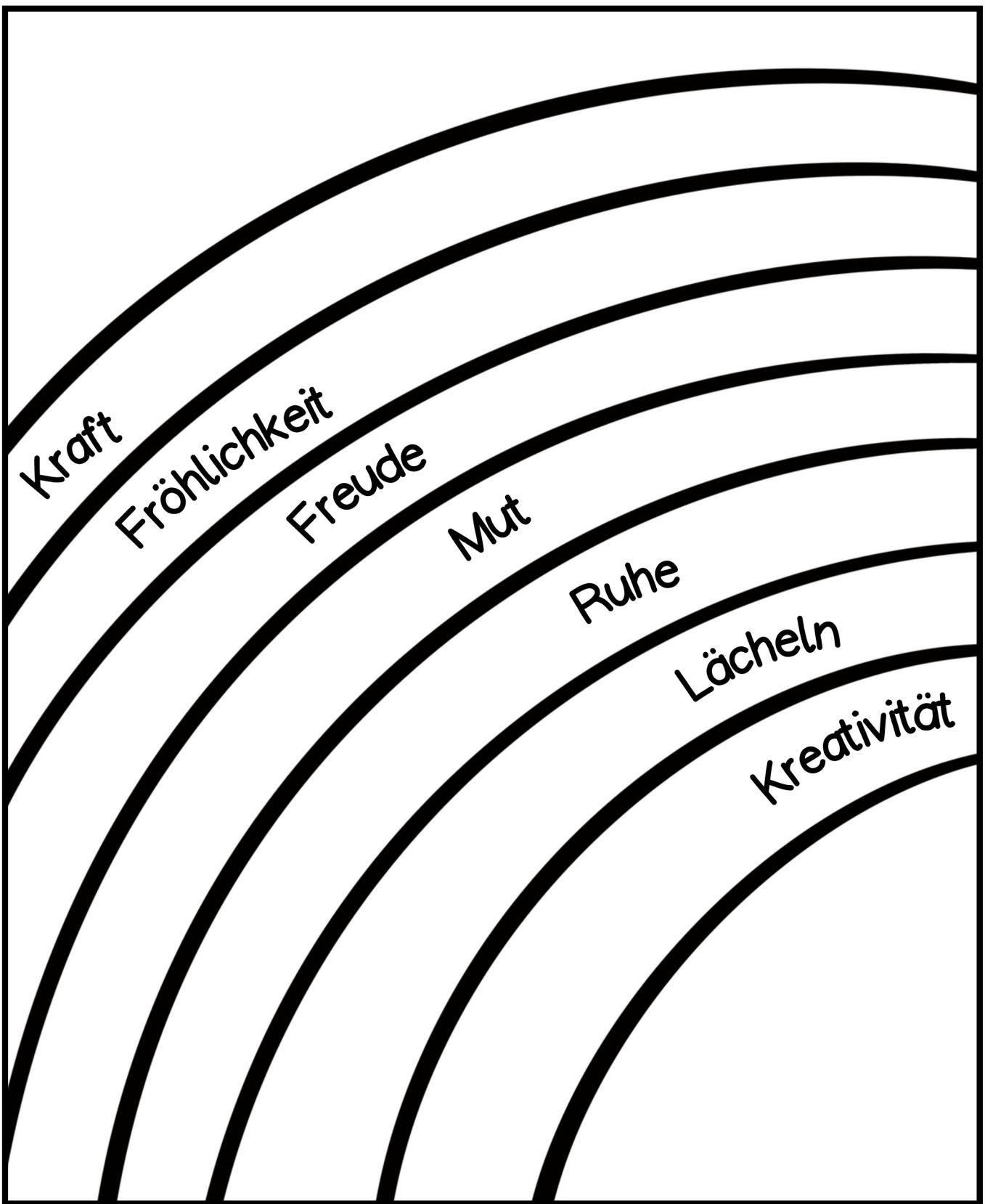
Mal-Meditation der Regenbogen



Name:

Datum:

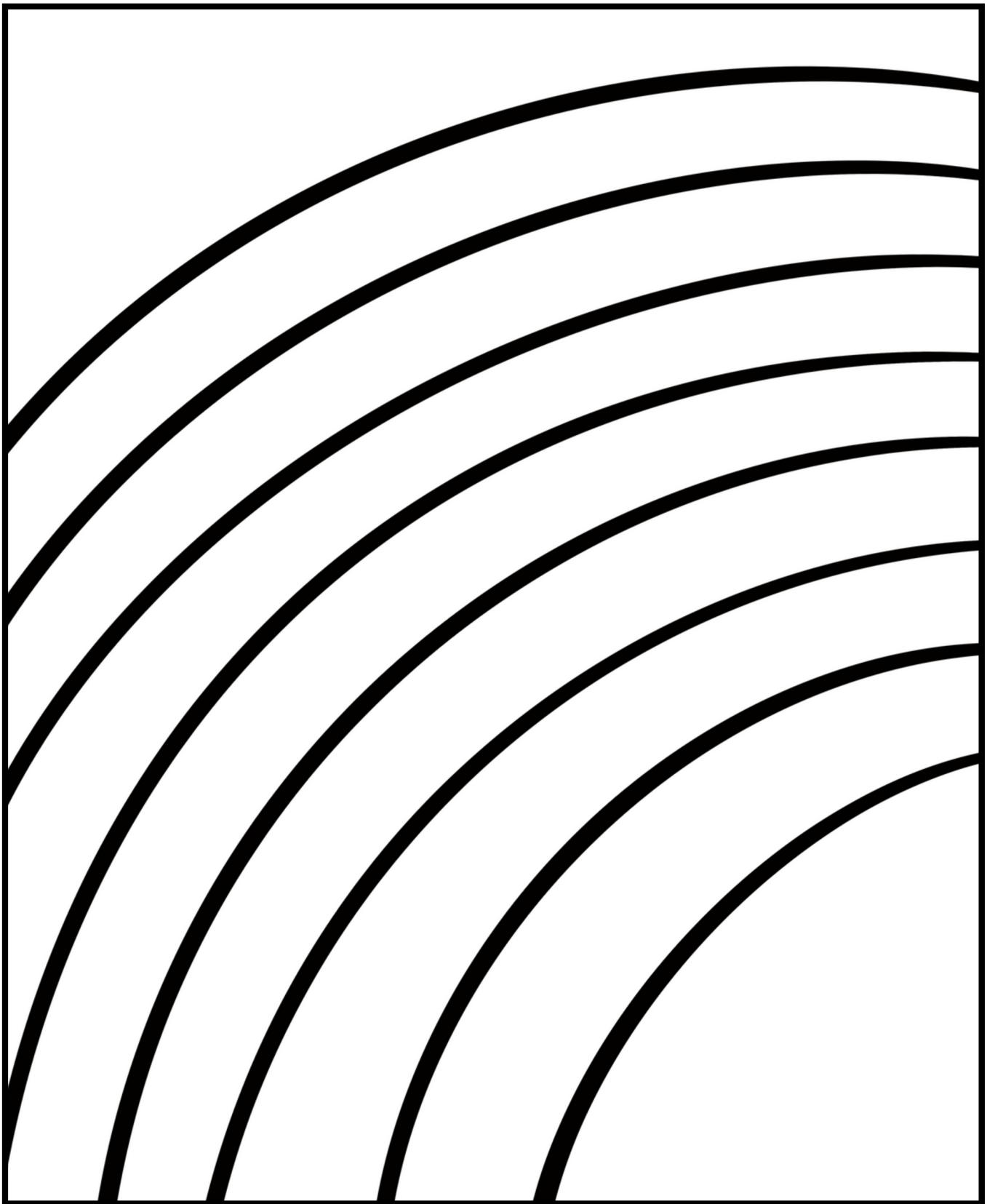
Mal-Meditation der Regenbogen



Name:

Datum:

Mal-Meditation der Regenbogen



Name:

Datum:

Mal-Meditation der Regenbogen

