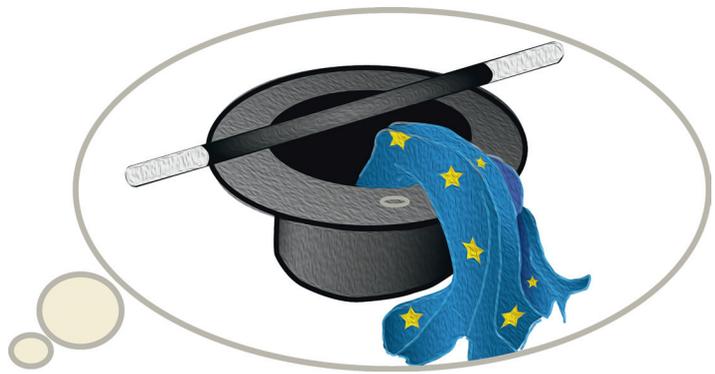


## Bewegungen im Liegen und im Sitzen – Leicht bewegt ins Gleichgewicht

„Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind.  
Aber noch mehr wissen nicht, dass sie glücklich sind.“  
*Albert Schweizer*



## 4.1 Der Traum vom Zaubertuch

<p><b>Ausgangslage</b></p>	<p><b>Im Liegen</b>          Die Teilnehmerinnen liegen auf dem Rücken.          Die Knie sind angezogen, die Füße werden aufgestellt.          Der Kopf ist leicht in Richtung Brustbein gesenkt.          Die Hände liegen locker auf dem oberen Bauch.          Die Augen sind geschlossen.</p> <p><i>Alternativ</i></p> <p><b>Im Sitzen</b>          Die Teilnehmerinnen sitzen auf dem Stuhl.          Der Kopf ist sanft nach vorn gebeugt.          Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.          Die Augen sind geschlossen.</p>
<p><b>Bewegungsfolge</b></p>	<p><b>Im Liegen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Kinn geht langsam in Richtung Decke, gleichzeitig heben sich die Arme vom Körper ab und gehen leicht geöffnet in die Luft.</li> <li>2. Stellung kurz halten.</li> <li>3. Kinn und Arme gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.</li> <li>4. Stellung kurz halten.</li> <li>5. Die Bewegungsfolge 1. bis 4. wird wiederholt.</li> </ol> <p><i>Alternativ</i></p> <p><b>Im Sitzen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Stirn geht langsam in Richtung Decke, gleichzeitig heben sich die Arme vom Körper ab und gehen leicht geöffnet in die Luft.</li> <li>2. Stellung kurz halten.</li> <li>3. Stirn und Arme gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.</li> <li>4. Stellung kurz halten.</li> <li>5. Die Bewegungsfolge 1. bis 4. wird wiederholt</li> </ol>
<p><b>Wichtig</b></p>	<p>Der Text der Gleichgewichtsgeschichte muss langsam vorgelesen werden. Beim Vorlesen sollen Sprech-Pausen dafür sorgen, dass die Teilnehmerinnen die Bewegungsanregungen angemessen langsam und bedacht durchführen können.</p>
<p><b>Tipps und Möglichkeiten</b></p>	<p>Einigen Teilnehmerinnen hilft es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Bewegungsablauf nur in Gedanken durchzuführen.</li> <li>▪ die Bewegungsgeschichte mit geöffneten Augen zu erleben.</li> </ul> <p>Bei geübten Teilnehmerinnen können die Bewegungen im Sitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ auf einem Dynairkissen durchgeführt werden.</li> </ul>



*Das Zaubertuch schwebt nun leicht über dem Gesicht.*

### **Im Liegen**

Ich liege auf dem Rücken.

Meine Knie sind leicht angezogen und meine Füße stehen auf dem Boden.

Mein Kopf ist leicht in Richtung Brustbein geneigt.

Meine Hände liegen locker auf dem oberen Bauch.

*Ich schließe meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Geschichte ohne eine Einstimmung erfolgt.)*

### **Ich versinke in einen wunderbaren Traum.**

In meinem Traum bedeckt ein magisches Zaubertuch mein Gesicht und macht mein ganzes Ich für die übrige Welt unsichtbar.

So liege ich völlig unbeobachtet und bin für alle anderen nicht mehr sichtbar.

Ich genieße es.

Um die Magie meines Zaubertuches beizubehalten, muss ich die Zauberkraft des Tuches einige Male am Tage erneuern.

Daher erfassen meine Hände das magische Zaubertuch an den beiden unteren Enden, die auf meinem Oberbauch liegen.

Während mein Kinn sich langsam in Richtung Decke bewegt, führen meine Hände das Zaubertuch bis über meinen Kopf. Ich halte es ganz leicht fest.

Mein Zaubertuch schwebt nun leicht über meinem Gesicht.

Ein Zauber wird ausgelöst und magischer Sternenstaub rieselt vom Himmel auf das Tuch.

Ich spüre das Funkeln des hellen Sternenstaubs unter meinen geschlossenen Lidern.

Neue Zauberkraft wird im Zaubertuch gesammelt.

Langsam und sanft bewege ich mein Zaubertuch zurück, gleichzeitig bewegt sich mein Kinn in Richtung Brustbein.

Meine Hände liegen wieder locker auf dem oberen Bauch.  
Das Zaubertuch bedeckt mein Gesicht.  
Ich bin völlig unsichtbar.  
Ich bin für mich.  
Ich genieße es.  
Ich spüre meinen ruhigen Atem unter dem magischen Schutz.  
Um die Magie meines Zaubertuches noch länger beizubehalten, will ich die Zauberkraft des Tuches nochmals erneuern.  
Meine Hände erfassen die beiden unteren Enden des magischen Tuches.  
Gleichzeitig mit der sanften Bewegung meines Kinns in Richtung Decke, führen meine Hände das Zaubertuch über meinen Kopf.  
Mein Zaubertuch schwebt nun wieder über meinem Gesicht.  
Magischer Sternenstaub rieselt auf das Tuch.  
Ich spüre das Funkeln des hellen Sternenstaubs unter meinen geschlossenen Lidern.  
Neue Zauberkraft wird gewonnen.  
Langsam und sanft bewege ich mein Zaubertuch zurück auf mein Gesicht.  
Mein Kinn zeigt wieder in Richtung Brustbein und meine Hände liegen wieder locker auf dem oberen Bauch.  
Mein Zaubertuch bedeckt mein Gesicht.  
Ich bin völlig unsichtbar.  
Ich bin ganz bei mir selbst.  
Es geht mir gut.  
Ich spüre meinen ruhigen Atem unter dem magischen Schutz.  
Ich genieße es.  
Meine Hände legen sich sanft auf mein Gesicht.  
Sanft streichen sie das Zaubertuch vom Gesicht.  
Sie ziehen das magische Tuch vorsichtige über den Hals, über die Brust und über den Bauch bis zu den Hüften.  
Nun stecke ich das Magische Tuch in meine Hosentasche.  
Ich verwahre es gut.  
Wann immer ich wieder einmal allein sein möchte,  
wann immer ich wieder einmal Zeit für mich haben möchte,  
wann immer ich wieder einmal Ruhe brauche,  
werde ich mein magisches Zaubertuch hervorholen und mich darunter legen.  
Ich lächle.  
Ich recke und strecke meine Arme und meine Beine.  
Ich bewege sanft meine Finger und Fußzehen.

Meine Zunge spielt in meinem Mund.

Ich gähne.

Ich zwinkere mit den Augen.

Ich öffne meine Augen.

Ich bin wach.

Der Tag beginnt. Mein Zaubertuch mit all seiner Magie bleibt bei mir.



*Die Hände führen das Zaubertuch über den Kopf.*

### **Im Sitzen**

Ich sitze bequem auf einem Stuhl.

Meine Füße stehen auf dem Boden.

Mein Kopf ist leicht in Richtung Brustbein geneigt.

Meine Hände liegen locker auf meinen Oberschenkeln.

*Ich schließe meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Geschichte ohne eine Einstimmung erfolgt.)*

### **Ich versinke in einen wunderbaren Traum.**

In meinem Traum bedeckt ein magisches Zaubertuch meinen Kopf und mein Gesicht und macht mein ganzes Ich für die übrige Welt unsichtbar.

So sitze ich völlig unbeobachtet und bin für alle anderen nicht mehr sichtbar.

Ich genieße es.

Um die Magie meines Zaubertuches beizubehalten, muss ich die Zauberkraft des Tuches einige Male am Tage erneuern.

Daher fassen meine Hände das magische Zaubertuch an den beiden unteren Enden, die sich in Brusthöhe befinden.

Während mein Kinn sich langsam in Richtung Decke bewegt, führen meine Hände das Zaubertuch bis über meinen Kopf.

Ich halte es ganz leicht fest.

Mein Zaubertuch schwebt nun leicht über meinem Gesicht.  
Ein Zauber wird ausgelöst und magischer Sternenstaub rieselt vom Himmel auf das Tuch.  
Ich spüre das Funkeln des hellen Sternenstaubs unter meinen geschlossenen Lidern.  
Neue Zauberkraft wird im Zaubertuch gewonnen.  
Langsam und sanft bewege ich mein Zaubertuch zurück.  
Mein Kinn geht dabei wieder in Richtung Brustbein und meine Hände liegen wieder locker auf den Oberschenkeln.  
Mein Zaubertuch bedeckt meinen Kopf und mein Gesicht.  
Ich bin völlig unsichtbar.  
Ich bin für mich.  
Ich genieße es.  
Ich spüre meinen ruhigen Atem unter dem magischen Schutz.  
Um die Magie meines Zaubertuches noch länger beizubehalten, will ich die Zauberkraft des Tuches nochmals erneuern.  
Meine Hände erfassen die beiden unteren Enden des magischen Tuches. Gleichzeitig mit der sanften Bewegung meines Kinns in Richtung Decke, führen meine Hände das Zaubertuch über meinen Kopf.  
Mein Zaubertuch schwebt nun wieder über meinem Gesicht.  
Ich spüre das Funkeln des hellen Sternenstaubs unter meinen geschlossenen Lidern.  
Magischer Sternenstaub rieselt auf das Tuch.  
Neue Zauberkraft wird gewonnen.  
Langsam und sanft bewege ich mein Zaubertuch, mein Kinn und meine Hände zurück.  
Mein Kinn zeigt wieder in Richtung Brustbein und meine Hände liegen wieder locker auf den Oberschenkeln.  
Mein Zaubertuch bedeckt meinen Kopf und mein Gesicht.  
Ich bin völlig unsichtbar.  
Ich bin ganz bei mir selbst.  
Es geht mir gut.  
Ich spüre meinen ruhigen Atem unter dem magischen Schutz.  
Ich genieße es.  
Meine Hände legen sich sanft auf mein Gesicht. Sanft streichen sie das Zaubertuch vom Gesicht.  
Sie ziehen das magische Tuch über meinen Hals, über meine Brust und meinen Bauch bis zu meinen Hüften.  
Nun stecke ich das Magische Tuch in meine Hosentasche.  
Ich verwahre es gut.  
Wann immer ich wieder einmal allein sein möchte,  
wann immer ich wieder einmal Zeit für mich haben möchte,  
wann immer ich wieder einmal Ruhe brauche,

werde ich mein magisches Zaubertuch hervorholen und mich darunter legen.

Ich lächle.

Ich recke und strecke meine Arme und meine Beine.

Ich bewege sanft meine Finger und Fußzehen.

Meine Zunge spielt in meinem Mund.

Ich gähne.

Ich zwinkere mit den Augen.

Ich öffne meine Augen.

Ich bin wach.

Der Tag beginnt. Mein Zaubertuch mit all seiner Magie bleibt bei mir.



*Es hat sich als wohltuend erwiesen, im Anschluss an die Gleichgewichtsgeschichten Wasser zu trinken.*



## 4.2 Der Traum von den schneebedeckten Bergen

<p><b>Ausgangslage</b></p>	<p><b>Im Liegen</b>          Die Teilnehmerinnen liegen auf dem Rücken.          Die Knie sind angezogen, die Füße werden aufgestellt.          Der Kopf ist leicht in Richtung Brustbein geneigt.          Die Hände liegen locker auf der Brust.          Die Augen sind geschlossen.</p> <p><i>Alternativ</i></p> <p><b>Im Sitzen</b>          Die Teilnehmerinnen sitzen auf dem Stuhl.          Der Kopf ist sanft nach vorn gebeugt.          Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.          Die Augen sind geschlossen.</p>
<p><b>Bewegungsfolge</b></p>	<p><b>Im Liegen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Kinn geht langsam in Richtung Decke, gleichzeitig heben sich die Arme vom Brustkorb ab, die Hände halten in Augenhöhe ein imaginäres Fernglas.</li> <li>2. Stellung kurz halten.</li> <li>3. Kinn und Arme gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.</li> <li>4. Stellung kurz halten.</li> <li>5. Die Bewegungsfolge 1. bis 4. wird wiederholt.</li> </ol> <p><i>Alternativ</i></p> <p><b>Im Sitzen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Stirn geht langsam in Richtung Decke, gleichzeitig bewegen sich die Arme zum Gesicht, bis sich die Hände in Augenhöhe befinden und ein imaginäres Fernglas halten.</li> <li>2. Stellung kurz halten.</li> <li>3. Stirn und Arme gehen langsam in die Ausgangsposition zurück.</li> <li>4. Stellung kurz halten.</li> <li>5. Die Bewegungsfolge 1. bis 4. wird wiederholt</li> </ol>
<p><b>Wichtig</b></p>	<p>Der Text der Gleichgewichtsgeschichte muss langsam vorgelesen werden. Beim Vorlesen sollen Sprech-Pausen dafür sorgen, dass die Teilnehmerinnen die Bewegungsanregungen angemessen langsam und bedacht durchführen können.</p>

### Tipps und Möglichkeiten

- Einigen Teilnehmerinnen hilft es
- den Bewegungsablauf nur in Gedanken durchzuführen.
  - die Bewegungsgeschichte mit geöffneten Augen zu erleben.

- Bei geübten Teilnehmerinnen können die Bewegungen **im Sitzen**
- auf einem Dynairkissen durchgeführt werden.



*Mit einem Fernglas vor Augen zu den Bergen schauen.*

### Im Liegen

Ich liege auf dem Rücken.

Meine Knie sind leicht angezogen und meine Füße stehen auf dem Boden.

Mein Kopf ist leicht in Richtung Brustbein geneigt.

Meine Hände liegen locker auf der Brust.

*Ich schließe meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Geschichte ohne eine Einstimmung erfolgt.)*

#### **Ich versinke in einen wunderbaren Traum.**

In meinem Traum bin ich im Urlaub in den Bergen.

Ich liege auf einer saftigen, grünen Wiese.

Es ist warm.

Ein leichter Wind streichelt mein Gesicht.

Die Sonne scheint und ich höre das helle, fröhliche Zwitschern der Vögel.

Ich genieße es, inmitten der wunderschönen Natur zu liegen.

Ich bin umringt von Bergen, auf deren Gipfeln noch der Schnee zu sehen ist.

Es geht mir gut!



*Blick zu den Bergen – die Bewegungsfolge kann anfangs auch mit geöffneten Augen durchgeführt werden*

In meinen Händen halte ich ein Fernglas.  
Langsam führe ich mein Fernglas zu den Augen.  
Jetzt bewege ich mein Kinn in Richtung Himmel.  
Mit meinem Fernglas vor Augen kommt mir die wunderbare Welt der Berge näher.  
Ich sehe die schneebedeckten Gipfel ganz nah.  
Ich erkenne einen schmalen Pfad, der zu der kleinen Hütte in den Bergen führt.  
Langsam senke ich mein Kinn in Richtung Brustbein, das Fernglas bleibt vor meinen Augen.  
Nun kann ich ins Tal schauen.  
Ich erblicke das bunte Treiben in dem kleinen Ort am Fuße der Berge.  
Ich sehe Dächer und Straßen.  
Ich erblicke Menschen, die von meiner Wiese aus, winzig klein erscheinen.  
Ich sehe, wie sich die Menschen dort unten im Tal in den Straßen bewegen.  
Das Fernglas bleibt vor meinen Augen.  
Sanft bewege ich ein zweites Mal mein Kinn in Richtung Himmel.  
Ich möchte die schneebedeckten Berge noch einmal erblicken.  
Ja, ich kann sie sehen, die schneebedeckten Gipfel der Berge.  
Die Sonne umspielt die Berggipfel und der Schnee glitzert hell auf den Bergen.  
Langsam senke ich mein Kinn in Richtung Brustbein.  
Ich setze mein Fernglas ab.  
Meine Hände legen sich neben meinen Körper.  
Ich greife ins Gras und spüre das weiche Gras unten meinen Händen.  
Ich lächle.  
Ich recke und strecke meine Arme und meine Beine.

Ich bewege sanft meine Finger und Fußzehen.

Meine Zunge spielt in meinem Mund.

Ich gähne.

Ich zwinkere mit den Augen.

Ich öffne meine Augen.

Ich bin wach.

Mein Traum-Fernglas bleibt bei mir.

Ich kann es immer dann hervorholen, wenn ich im Alltag das Gefühl bekomme, Situationen aus der Entfernung – aus einer gesunden Distanz heraus – ruhig und genau betrachten zu wollen.



*Blick ins Tal: Geübte Teilnehmer führen die Bewegungen im Sitzen auf einem Dynairkissen durch.*

### **Im Sitzen**

Ich sitze bequem auf einem Stuhl.

Meine Füße stehen auf dem Boden.

Mein Kopf ist leicht in Richtung Brustbein gebeugt.

Meine Hände liegen locker auf meinen Oberschenkeln.

*Ich schließe meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Geschichte ohne eine Einstimmung erfolgt.)*

**Ich versinke in einen wunderbaren Traum.**

In meinem Traum bin ich im Urlaub in den Bergen.

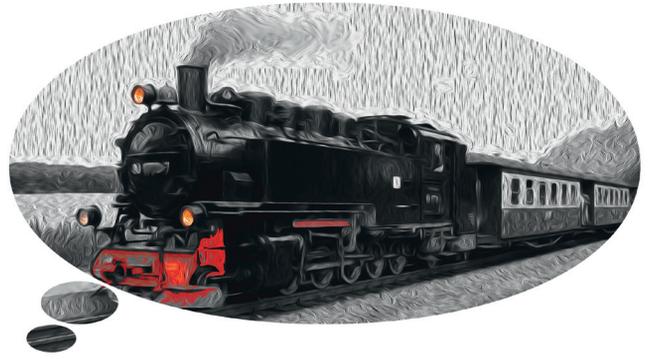
Ich sitze auf einer saftigen, grünen Wiese.

Es ist warm.  
Ein leichter Wind streichelt mein Gesicht.  
Die Sonne scheint und ich höre das helle, fröhliche Zwitschern der Vögel.  
Ich genieße es, inmitten der wunderschönen Natur zu sitzen.  
Ich bin umringt von Bergen, auf deren Gipfeln noch der Schnee zu sehen ist.  
Es geht mir gut!  
In meinen Händen halte ich ein Fernglas.  
Langsam führe ich mein Fernglas zu den Augen.  
Jetzt bewege ich meine Stirn in Richtung Himmel.  
Mit meinem Fernglas vor Augen kommt mir die wunderbare Welt der Berge näher.  
Ich sehe die schneebedeckten Gipfel.  
Ich erkenne einen schmalen Pfad, der zu der kleinen Hütte in den Bergen führt.  
Langsam senke ich mein Kinn in Richtung Brustbein, das Fernglas bleibt vor meinen Augen.  
Nun kann ich ins Tal schauen.  
Ich erblicke das bunte Treiben in dem kleinen Ort am Fuße der Berge.  
Ich sehe Dächer und Straßen.  
Ich erblicke Menschen, die von meiner Wiese aus, winzig klein erscheinen.  
Ich sehe, wie sich die Menschen dort unten im Tal in den Straßen bewegen.  
Das Fernglas bleibt vor meinen Augen.  
Sanft bewege ich ein zweites Mal meine Stirn in Richtung Himmel.  
Ich möchte die schneebedeckten Berge noch einmal erblicken.  
Ja, ich kann sie sehen, die Gipfel der Berge.  
Die Sonne umspielt die Berggipfel und der Schnee glitzert hell auf den Bergen.  
Langsam senke ich mein Kinn in Richtung Brustbein.  
Ich setze mein Fernglas ab.  
Meine Hände legen sich neben meine Oberschenkel.  
Ich greife ins Gras und spüre das weiche Gras unten meinen Händen.  
Ich lächle.  
Ich recke und strecke meine Arme und meine Beine.  
Ich bewege sanft meine Finger und Fußzehen.  
Meine Zunge spielt in meinem Mund.  
Ich gähne.  
Ich zwinkere mit den Augen.  
Ich öffne meine Augen.  
Ich bin wach.  
Mein Traum-Fernglas bleibt bei mir.

Ich kann es immer dann hervorholen, wenn ich im Alltag das Gefühl bekomme, bestimmte Dinge oder Situationen aus der Entfernung – aus einer gesunden Distanz heraus – ruhig und genau betrachten zu wollen.



*Es hat sich als wohltuend erwiesen, im Anschluss an die Gleichgewichtsgeschichten Wasser zu trinken.*



### 4.3 Der Traum von der Fahrt mit der nostalgischen Eisenbahn

<p><b>Ausgangslage</b></p>	<p><b>Im Liegen</b>          Die Teilnehmerinnen liegen auf dem Rücken.          Die Knie sind angezogen, die Füße werden aufgestellt.          Die Arme liegen neben dem Körper auf der Erde.          Die Augen sind geschlossen.</p> <p><i>Alternativ</i></p> <p><b>Im Sitzen</b>          Die Teilnehmerinnen sitzen auf dem Stuhl.          Die Füße stehen auf dem Boden.          Die Hände liegen neben den Oberschenkeln.          Die Augen sind geschlossen.</p>
<p><b>Bewegungsfolge</b></p>	<p><b>Im Liegen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die rechte und die linke Hüfte heben sich im Wechsel langsam vom Boden ab und senken sich wieder.</li> <li>2. Bewegungsfolge mehrmals wiederholen.</li> <li>3. Beim Heben der Hüfte wird der Kopf sanft zur Seite der aufliegenden Hüfte bewegt.</li> <li>4. Bewegungsfolge mehrmals wiederholen.</li> </ol> <p><i>Alternativ</i></p> <p><b>Im Sitzen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der rechte und der linke Sitzbeinhöcker heben sich im Wechsel langsam mehrmals vom Stuhl ab und senken sich wieder.</li> <li>2. Bewegungsfolge mehrmals wiederholen.</li> <li>3. Beim Anheben eines Sitzbeinhockers wird der jeweils gegenüberliegende Arm, leicht nach vorn bewegt.</li> <li>4. Bewegungsfolge mehrmals wiederholen.</li> <li>5. Beim Anheben des Sitzbeinhockers und der gleichzeitigen Bewegung des gegenüberliegenden Arms, dreht sich der Kopf sanft in Richtung des angehobenen Sitzbeinhockers.</li> <li>6. Bewegungsfolge mehrmals wiederholen.</li> </ol>
<p><b>Wichtig</b></p>	<p>Der Text der Gleichgewichtsgeschichte muss langsam vorgelesen werden. Beim Vorlesen sollen Sprech-Pausen dafür sorgen, dass die Teilnehmerinnen die Bewegungsanregungen angemessen langsam und bedacht durchführen können.</p>
<p><b>Tipps und Möglichkeiten</b></p>	<p>Einigen Teilnehmerinnen hilft es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Bewegungsablauf nur in Gedanken durchzuführen.</li> <li>▪ die Bewegungsgeschichte mit geöffneten Augen zu erleben.</li> </ul>

- die Sitzbeinhöcker im Sitzen vor der Geschichte erst zu erspüren. Dazu werden die Hände mit den Handinnenflächen nach oben unter die Sitzbeinhöcker gelegt. Anheben und Absenken der Sitzbeinhöcker sind auf diese Weise deutlich in den Händen zu spüren.

Bei geübten Teilnehmerinnen können die Bewegungen

- auf einem Dynairkissen durchgeführt werden. Im Liegen befindet sich das Kissen unter dem Kopf. Im Sitzen liegt das Kissen unter dem Gesäß.



*Sanfte Kopf- und Hüftbewegungen lassen das träumerische Schaukeln im Schlafwagen erleben.*

## **Im Liegen**

Ich liege auf dem Rücken.

Meine Arme liegen gestreckt neben mir auf der Erde.

Meine Knie sind leicht angezogen und meine Füße stehen auf dem Boden.

*Ich schließe meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Geschichte ohne eine Einstimmung erfolgt.)*

### **Ich versinke in einen wunderbaren Traum.**

In meinem Traum mache ich eine nostalgische Eisenbahnfahrt.

Das Pfeifen der Lokomotive zeigt an, dass der Zug sich in Bewegung setzt und den Bahnhof verlässt.

Ich liege im Schlafwagen einer über einhundert Jahre alten Eisenbahn.

Mein Bettgestell ist einfach, aber bequem.

Ich spüre das sanfte Schaukeln des Waggons.

Meine Hüften heben und senken sich langsam im Wechsel – sie wiegen sich sanft mit der Bewegung des Schlafwagens.

Eine Hüfte hebt und senkt langsam – die andere Hüfte hebt und senkt langsam.

Eine Hüfte hebt und senkt langsam – die andere Hüfte hebt und senkt langsam.

Ich genieße das sanfte Schaukeln der Eisenbahn und nehme die beruhigenden Geräusche der Dampflok wahr.

Der Zug scheint in eine andere Gegend zu kommen.

Das Schaukeln des Schlafwagens wird deutlich intensiver.

Ich bemerke, dass sich beim Heben einer Hüfte, jetzt auch mein Kopf sanft zur Seite bewegt. Hebt eine Hüfte an, so bewegt sich mein Kopf in Richtung der aufliegenden Hüfte.

Meine Hüfte hebt an, mein Kopf dreht sanft in Richtung der liegenden Hüfte.

Die andere Hüfte hebt, mein Kopf bewegt sich sanft in Richtung der nun liegenden Hüfte.

Hüfte hebt, Kopf bewegt sich in Richtung der liegenden Hüfte.

Hüfte und Kopf bewegen sich immer gleichzeitig.

Rhythmisch und sanft, begleitet vom typischen Geräusch einer Dampflok bewegt sich mein Körper mit.

Ich genieße das intensive, langsame Geschaukelt-Werden im nostalgischen Zug.

Hüfte und Kopf bewegen sich mit dem rhythmischen Geräusch der Dampflokomotive.

Es scheint hell zu werden.

Erste Sonnenstrahlen verirren sich im Waggon.

Ich lächle.

Die Sonnenstrahlen kitzeln mich.

Ich recke und strecke meine Arme und meine Beine.

Ich bewege sanft meine Finger und Fußzehen.

Meine Zunge spielt in meinem Mund.

Ich gähne.

Ich zwinkere mit den Augen.

Ich öffne meine Augen.

Ich bin wach.

Der Tag beginnt.

Die schöne Erinnerung an das sanfte Geschaukelt-Werden bleibt bei mir.

Ich kann das Gefühl des angenehmen und beruhigenden Rhythmus im Körper jederzeit wieder in meine Gedanken und in meinen Körper holen.

### **Im Sitzen**

Ich sitze bequem auf einem Stuhl.

Meine Füße stehen auf dem Boden.

Meine Hände liegen neben meinen Oberschenkeln.

*Ich schließe meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Geschichte ohne eine Einstimmung erfolgt.)*

*Beim Anheben eines Sitzbeinhöckers, schiebt sich gleichzeitig der Arm der gegenüberliegenden Körperseite leicht nach vorn.*

### **Ich versinke in einen wunderbaren Traum.**

In meinem Traum mache ich eine nostalgische Eisenbahnfahrt.

Das Pfeifen der Lokomotive zeigt an, dass der Zug sich in Bewegung setzt und den Bahnhof verlässt.

Ich sitze in einem Ruhewagen einer über einhundert Jahre alten Eisenbahn.

Mein Sitzplatz ist einfach, aber bequem.

Ich spüre das sanfte Schaukeln des Waggons.

Meine Sitzbeinhöcker heben und senken sich langsam im Wechsel – sie wiegen sich sanft mit der Bewegung des Eisenbahnwaggons.

Ein Sitzbeinhöcker hebt und senkt langsam, der andere Sitzbeinhöcker hebt und senkt langsam.

Ein Sitzbeinhöcker hebt und senkt langsam, der andere Sitzbeinhöcker hebt und senkt langsam.

So genieße ich das sanfte Schaukeln der Eisenbahn und nehme die beruhigenden Geräusche der Dampflok wahr.

Der Zug scheint in eine andere Gegend zu kommen.

Das Schaukeln des Waggons nimmt zu.

Ich lege meine Hände auf meine Oberschenkel.

Ich bemerke, dass sich jedes Mal beim Anheben eines Sitzbeinhöckers, gleichzeitig der Arm der gegenüberliegenden Körperseite leicht nach vorn schiebt.

Der Sitzbeinhöcker hebt, der gegenüberliegende Arm schiebt sich gleichzeitig nach vorn.

Der andere Sitzbeinhöcker hebt, der gegenüberliegende Arm schiebt sich gleichzeitig nach vorn.

Mit dem deutlichen Schaukeln des Wagens, wiederholt sich diese Körperbewegung immer wieder.

Der Sitzbeinhöcker hebt, der gegenüberliegende Arm schiebt sich gleichzeitig nach vorn.

Der andere Sitzbeinhöcker hebt, der gegenüberliegende Arm schiebt sich gleichzeitig nach vorn.

Mir macht das Schaukeln des Wagens Spaß.

Unsere Fahrt verändert sich erneut.

Das Schaukeln des Eisenbahnwagens bleibt sanft, wird aber deutlich intensiver.

Ich bemerke, dass sich beim Heben des Sitzbeinhöckers und beim gleichzeitigen Vorschieben des gegenüberliegenden Arms, jetzt auch mein Kopf sanft zur Seite – immer in Richtung des sich anhebenden Sitzbeinhöckers – bewegt.

Mein Sitzbeinhöcker hebt an, der gegenüberliegende Arm schiebt nach vorn, mein Kopf dreht sanft in Richtung des anhebenden Sitzbeinhöckers.



Der andere Sitzbeinhöcker hebt an, der gegenüberliegende Arm schiebt nach vorn, mein Kopf bewegt sich sanft in Richtung des anhebenden Sitzbeinhöckers.

Sitzbeinhöcker hebt an, gegenüberliegender Arm schiebt nach vor, Kopf bewegt sich in Richtung des anhebenden Sitzbeinhöckers.

Sitzbeinhöcker, Arm und Kopf bewegen sich immer gleichzeitig.

Rhythmisch und sanft, begleitet vom typischen Geräusch einer Dampflok bewegt sich mein Körper mit.

Ich genieße das intensive, langsame Geschaukelt-Werden im nostalgischen Zug.

Sitzbeinhöcker, Arm, Kopf bewegen sich mit dem rhythmischen Geräusch der Dampflokomotive.

Es scheint hell zu werden.

Erste Sonnenstrahlen verirren sich im Waggon.

Ich lächle.

Die Sonnenstrahlen kitzeln mich.

Ich recke und strecke meine Arme und meine Beine.

Ich bewege sanft meine Finger und Fußzehen.

Meine Zunge spielt in meinem Mund.

Ich gähne.

Ich zwinkere mit den Augen.

Ich öffne meine Augen.

Ich bin wach.

Der Tag beginnt.

Die schöne Erinnerung an das sanfte Geschaukelt-Werden bleibt bei mir.

Ich kann das Gefühl des angenehmen und beruhigenden Rhythmus im Körper jederzeit wieder in meine Gedanken und in meinen Körper holen.



*Es hat sich als wohltuend erwiesen, im Anschluss an die Gleichgewichtsgeschichten Wasser zu trinken.*