



SingLiesel

SingLiesel kompakt

# Entspannungs- geschichten für Senioren

Natali Mallek – Annika Schneider

In  
Kooperation mit



Mal-alt-werden.de





SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck: FINIDR, s.r.o.  
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-73-7

© 2019 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Bildnachweise:  
Blumen: Gizele/Shutterstock.com  
Cover-Foto: Ljupco Smokovski/Shutterstock.com

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek – Annika Schneider

# GESCHICHTEN ZUM ENTSPANNEN



# Inhalt

---

Einführung .....	6
Marmorkuchen .....	8
Bergesluft .....	11
Seefahrt in die Ruhe .....	14
Sonntagsessen .....	16
Ein Bild entsteht .....	19
Friseurbesuch .....	22
Der Himmel voller Sterne .....	25
Badewanne .....	27
Warm und geborgen .....	29
Seidenbluse .....	31
Wenn der Tag beginnt .....	34
Frühlingsboten .....	37
Rosen .....	39
Erdbeerträume .....	42

# Inhalt

---

Honig-Lust .....	44
Bienengesumm im Sommer .....	47
Anna auf dem Weg zum Strand .....	49
Auf der grünen Wiese .....	51
Schwimmen .....	53
Erdbeeren mit Schlagsahne .....	55
Die Muschel im Sand. ....	57
Im weichen Gras .....	59
Wald .....	61
Hühnersuppe .....	64
Heißer Kakao. ....	67
Kaminabend. ....	70
Weihnachtsspaziergang. ....	73
Feuerwerk in weiter Ferne .....	76

### EINFÜHRUNG

In dem vorliegenden Buch finden Sie unsere beliebtesten Geschichten zum Entspannen. Die Geschichten zum Entspannen ähneln kleinen Fantasiereisen. Sie können eine Hilfe sein, um kleine Ruhepole im Alltag zu schaffen.

Suchen Sie sich für Entspannungseinheiten, wenn es möglich ist, einen ruhigen Raum, bei dem man die Tür schließen kann. So geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich ohne Ablenkung voll und ganz zu entspannen. Am besten bereiten Sie einen Stuhlkreis für alle vor. Bitten Sie die Senioren, sich so angenehm wie möglich hinzusetzen und die Augen zu schließen. Wer die Augen lieber offen behalten möchte, darf das natürlich tun. Die Hände liegen locker im Schoß. Lesen Sie die Geschichte langsam vor und lassen Sie den Zuhörern ausreichend Zeit, sich in das Geschehen hineinzusetzen. Machen Sie zwischendurch viele kleine Pausen.

## Geschichten zum Entspannen

---

Eine Entspannungsgeschichte lässt sich erfahrungsgemäß gut an Aktivierungseinheiten oder Bewegungsübungen anschließen. Auch das Gedächtnistraining bekommt dadurch einen runden Abschluss.

Viele entspannte Momente wünschen Ihnen

Natali Mallek und Annika Schneider



### BERGESLUFT

Atme tief durch. Such dir eine bequeme Position für deine Arme und für deine Beine. Wenn du möchtest, schließt du die Augen und kommst mit auf eine kleine Wanderung durch die Berge.

Stell dir vor, du hast heute deine bequemen Wanderschuhe angezogen. Mit viel Kraft hast du die Schnürsenkel zugebunden und spürst, wie sich deine Füße in den Schuhen ausstrecken und wohlfühlen. Der Rucksack auf deinem Rücken ist mit ausreichend Proviant bestückt. Du spürst die Gurte auf deinen Schultern. Es ist ein angenehmer Druck, und du kannst den Rucksack gut und leicht tragen. In deiner Hand hältst du einen Wanderstock. Der Stock ist geschmückt mit Wanderplaketten von zurückliegenden Wanderungen. Der Griff des Stocks liegt vertraut in deiner Hand und gibt dir die Gewissheit, den Weg meistern zu können.

Du hast dich für einen einfachen Weg den Berg hinauf entschieden. Der Weg hat eine leichte Steigung, und du nimmst dir ausreichend Zeit, ihn zu bewältigen. Ganz gemütlich setzt du einen Fuß vor den anderen. Schritt für Schritt gelangst du mit der Kraft der Beine den Berg hinauf. Der Weg ist mit einzelnen lockeren Steinen bedeckt. Am Rand des Weges wächst Gras. Bald kommst du an einer wilden Bergwiese

vorbei. Du bleibst einen Moment stehen. Du atmest tief ein und genießt die frische Bergluft, die durch deine Lungen strömt. Du betrachtest die reiche Blütenvielfalt der wilden Wiese. Die Farben der Blumen strahlen um die Wette und verschmelzen zu einem bunten Fest für die Augen.

Es ist Zeit für eine kleine Pause. Du suchst dir einen großen Stein am Wegesrand und setzt dich hin. Du packst dein mitgebrachtes Brot aus und trinkst einen großen Schluck Wasser aus deiner Flasche. Das Wasser erfrischt dich, und du spürst, wie es deinem Körper neue Kraft und Energie gibt. Auch dein Brot stärkt dich. Es ist ganz frisch.

Du beschließt, deinen Weg den Berg hinauf weiterzugehen. Deine Füße tragen dich, und deine Beine bewegen sich fast wie von selbst. Bei jedem Schritt atmest du die wohlthuende Bergluft ein. Die Zeit spielt keine Rolle, du kannst den Augenblick genießen und kannst die Schönheit der Natur in dich aufnehmen. Immer näher kommst du deinem Ziel. Vor dir siehst du schon den höchsten Punkt des Berges, geziert von einem Gipfelkreuz. Voller Stolz nährst du dich dem Kreuz, und als du es erreichst, breitet sich ein Lächeln auf deinem Gesicht aus. Du berührst das Gipfelkreuz mit deiner Hand und streichst darüber. Das Holz fühlt sich etwas rau an.

Von hier aus kannst du bis hinunter ins Tal blicken. Der Rest der Welt erscheint von hier oben ganz klein und ein bisschen

## Geschichten zum Entspannen

---

unwirklich. Du atmest noch einmal ganz tief ein. Du erfrischst dich noch einmal an der klaren, frischen Bergluft. Du öffnest die Augen. Du fühlst dich wach, aufnahmefähig und voller Kraft.