

Annika Schneider



SingLiesel

Wahlfühl- Geschichten

*25 Entspannungsgeschichten zum
Träumen und Loslassen*





SingLiesel

© 2019 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-59-1

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

Hinweis:

Alle Übungsvorschläge in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Annika Schneider

Wohlfühl- Geschichten

*25 Entspannungsgeschichten
zum Träumen und Loslassen*



Inhaltsverzeichnis

Entspannungsangebote für Senioren	6
Die Folgen von negativem Stress	7
Entspannungstechniken	8
Entspannungsübungen für Senioren	10
Entspannungsgeschichten für Senioren	12
Raumgestaltung und Vorbereitung	13
Entspannungsangebote in der Einzelbetreuung	15
Entspannungsgeschichten in Gruppenangeboten	16
Zeichen von Entspannung	18
Sinnesangebote	19
Füße im Sand	22
Spaziergang im Schnee	26
Der schönste Tag der Woche	30
Sonnenaufgang in den Bergen	34
Vertraute Wege	38
Endlich zu Hause	42
Sternenmeer am Nachthimmel	46
Herbstbilder	50

Im Garten	54
Wasser auf der Haut	58
Leises Frühlingserwachen	62
Auf Schienen durch die Welt	66
In Richtung Horizont	70
Das Licht der Kerzen	74
Ein Sommertag	78
Symphonien	82
Geborgen wie früher	86
Erinnerungen	90
Abendstimmung	94
Der rote Luftballon	98
Durch die Lüfte	102
Kugeln aus Glas	106
Melodien am Lagerfeuer	110
Bald ist Weihnachten	114
Kutschfahrt ins Glück	118
Federleicht durchs Blütenmeer	122
Wege am Strand	126

Suche dir eine Position aus, in der du dich wohlfühlst. Atme tief ein und aus. Schließe deine Augen und komm mit auf eine Reise in seichtes Wasser ...

Wasser auf der Haut

Langsam und gemütlich zieht sie ihre Bahnen. Margarete empfindet das Wasser auf ihrer Haut als sehr angenehm. Sie fühlt sich leicht und geborgen.

Es ist sehr früh am Morgen. Neben ihr sind nur zwei weitere Schwimmer im Becken, die geduldig und beharrlich eine Bahn nach der anderen ziehen.

Margarete kennt das Schwimmbad. Seit vielen Jahren kommt sie fast täglich hierher.

Die verschiedenen Muster auf den Kacheln kennt sie wie ihre Westentasche. Die Bewegung im Wasser tut ihrem Körper gut.

Nach dem Schwimmen fühlt sie sich wach, beweglich und voller Kraft. Sie kommt gern hierher.

Im Wasser geht es ihr gut. Schon nach wenigen Schwimmszügen spürt sie, dass sie ihre Schultern nach und nach immer besser bewegen kann.

Ihr Körper fühlt sich im Wasser angenehm leicht an. Fast schwerelos schwebt sie durch das Becken.

Heute Morgen ist die Luft angenehm und nicht zu kalt. Margarete kann im Außenbecken schwimmen – das mag sie besonders gern.

Die Luft tut ihr gut. Sie spürt, wie frei und unbeschwert sie atmen kann.

Sie atmet tief ein – und aus, ein – und aus, ein – und wieder aus.

Am Ende ihrer nächsten Bahn dreht Margarete sich um: Die letzten Bahnen schwimmt sie auf dem Rücken. Sie blickt in den Himmel.

Die Sonne geht langsam auf. Um sie herum ist es schon viel heller geworden. Sie spürt, dass heute ein schöner Tag werden wird.

Bis auf ein paar kleine Schleierwolken strahlt der Himmel in einem freundlichen Blauton.

Sie bewegt sich langsam im Wasser. Ihre Muskeln entspannen sich. Die Bewegungen fallen ihr immer leichter.

Das Wasser trägt sie. Die kleinen Wellenbewegungen an den Beinen, an ihrem Rücken, an ihrem Brustkorb und rund um ihre Arme fühlen sich gut an.

Sie fühlt sich wohl und geborgen. Nichts kann sie aus der Ruhe bringen.

Noch eine Bahnlänge hindurch lässt Margarete sich von dem Wasser tragen.

Dann steigt sie langsam, aber schwungvoll aus dem Becken und hüllt sich in ihr frisch gewaschenes Handtuch. Es ist weich.

Es umhüllt sie mit dem gleichen Gefühl der Geborgenheit, wie es das Wasser gerade noch getan hat.

Margarete genießt diesen Augenblick sehr. Es geht ihr gut. Sie fühlt sich erfrischt und entspannt.

Sie hat neue Kraft für den Tag gesammelt ...



SingLiesel



Wohlfühl-Geschichten

25 Entspannungsgeschichten zum Träumen und Loslassen

*„Der warme Sand rinnt langsam zwischen Amelies Zehen hindurch. Es kitzelt ein wenig, aber sie mag das Gefühl. Sie schaut in die Ferne ...
Vor ihr bewegt sich das Wasser des Sees ganz langsam am Ufer hin und her. Um sie herum ist es fast vollkommen still.“*

Einen Augenblick innehalten, zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen.

Entspannung ist für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sehr wichtig. Diese 25 Wohlfühl-Geschichten für Senioren laden zum Träumen, Nachspüren und Loslassen ein. Sie sind voller schöner Momente, die Erinnerungen aufgreifen und alle Sinne ansprechen. In diesem Buch finden Sie außerdem viele Tipps für Entspannungsangebote, wichtiges Grundlagenwissen und zahlreiche Ideen, um die Wahrnehmung anzuregen.

Die Autorin

Annika Schneider ist staatlich examinierte Ergotherapeutin. Im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit steht die Aktivierung und Beschäftigung von Senioren, auch mit Demenz.



www.singliesel.de