



# MEIN Geschenk für Mama

## Traumreise für Mama – eine kleine Pause zum Vorlesen

Manchmal ist das schönste Geschenk kein Gegenstand, sondern ein ruhiger Moment.

Eine kleine Traumreise schenkt Mama genau das: Zeit zum Durchatmen, Zuhören und kurzen Abschalten. Kinder lieben diese Idee, weil sie mit ihrer Stimme, Fantasie und ganz viel Liebe selbst etwas schenken können. Und gerade das langsame, vorsichtige Vorlesen macht es oft besonders schön.



## Traumreise für Mama – eine kleine Pause zum Vorlesen

Für welches Alter passt das?

3–5 Jahre:

Kinder lesen meist noch nicht selbst, können aber wunderbar mitmachen – zum Beispiel mit Bildern, Vogelgeräuschen , Wind pusten oder einzelnen Wörtern. Eine Bezugsperson liest vor, das Kind ergänzt kleine Dinge.

6–8 Jahre:

Viele Kinder können schon kurze Sätze selbst lesen oder bekannte Stellen wiederholen wie: „Atme tief ein...“ oder „Die Sonne scheint warm...“.

Ab 8 Jahren:

Hier schaffen viele Kinder oft schon eine ganze kleine Traumreise allein – besonders wenn der Text kurz und gut lesbar ist.

**Tipp:**

**Lieber langsam und ruhig lesen als schnell und perfekt.**



## Traumreise für Mama – eine kleine Pause zum Vorlesen

Wenn das Kind noch nicht alles lesen kann

Das ist ganz normal. Oft wird es dadurch sogar noch schöner.

Kinder können die Traumreise mit kleinen Dingen lebendig machen:

- Wind pusten
- Vogelgeräusche machen
- Blumen zeigen oder malen
- eine Decke bringen
- Mama sagen: „Jetzt darfst du dich ausruhen“

**Gerade diese kleinen Details machen den Moment oft besonders.**



**Traumreise für Mama – eine kleine  
Pause zum Vorlesen**

**Kurze Traumreise für Mama – Frühlingspause zum  
Vorlesen**

Mach es dir jetzt gemütlich, Mama.  
Setz dich hin oder lege dich entspannt hin.  
Atme einmal tief ein ...  
und langsam wieder aus.  
Noch einmal.  
Tief ein ...  
und langsam aus.  
Jetzt schließe deine Augen.  
Stell dir vor,  
du gehst langsam über eine weiche Frühlingswiese.  
Unter deinen Füßen ist warmes Gras.  
Die Sonne scheint weich auf dein Gesicht.  
Überall blühen Blumen.  
Gelbe Blumen.  
Rosa Blumen.  
Weiße Blumen.  
Ein kleiner Wind weht ganz sanft.  
Du hörst Vögel zwitschern.  
Jetzt spüre deine Füße.  
Sie dürfen ganz ruhig werden.  
Spüre deine Beine.  
Ganz weich. Ganz entspannt.



## Traumreise für Mama – eine kleine Pause zum Vorlesen

Spüre deinen Bauch.  
Atme tief ein ...  
und langsam wieder aus.  
Deine Schultern dürfen locker werden.  
Alles wird leichter.  
Du gehst weiter  
und findest eine schöne Bank unter einem Baum.  
Du setzt dich hin.  
Die Sonne wärmt dich.  
Die Blumen duften.  
Alles ist ruhig.  
Du darfst einfach hier sitzen.  
Einfach sein.  
Einfach ausruhen.  
Nur dieser Moment zählt gerade.  
Atme noch einmal tief ein ...  
und langsam wieder aus.  
Bewege langsam deine Hände.  
Deine Füße.  
Und wenn du bereit bist,  
öffne langsam wieder deine Augen.