



Gute-Nacht & Ausruh-Geschichten
*Fantasiereisen
ins Land der Träume*



Sandra Polli Holstein

Polli's Seitenblicke

Fantasiereisen ins Land der Träume

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Schön, dass du da bist](#)

[AM MEER - für einen angenehmen und friedlichen Schlaf](#)

[AUF DER ALM - für Erholung und Zufriedenheit](#)

[EINE BAHNFAHRT - für einen schönen Schlaf](#)

[WINTERZAUBER - für Ruhe, Entspannung und neue Kraft](#)

[KÖRPERREISE - für einen erholsamen Schlaf](#)

[EIN SOMMERMORGEN - für die kleine Auszeit zwischendurch](#)

[GABY GANS - für einen tierisch schönen Schlaf](#)

[DIE BOOTSFAHRT - für Energie und Selbstvertrauen](#)

[DIE WÜSTENOASE - für einen traumhaften Schlaf](#)

[EIN FRÜHLINGSTAG - für Freude und Motivation](#)

[EIN- UND ABTAUCHEN - für einen schwerelosen Schlaf](#)

[AUF DEM BAUERNHOF - entspannt Tiere kennenlernen](#)

[EIN WALDSPAZIERGANG - für einen kraftspendenden Schlaf](#)

[ENDE](#)

[Impressum](#)

Sandra Polli Holstein

**Fantasiereisen ins Land der Träume
Gute-Nacht- & Ausruh-Geschichten
für Kinder**

Sandra Polli Holstein

Fantasiereisen ins Land der Träume

**Gute-Nacht- & Ausruh-
Geschichten für Kinder**



Impressum

© 2022 Copyright by Sandra Polli Holstein

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

Vorwort

Gerade in der heutigen Zeit wird es mit den hohen Anforderungen und der Hektik des Alltags immer wichtiger, auch Zeit für Entspannung und Erholung zu finden. Wir sind häufig gestresst und auch an den Kindern geht dieses Leben auf der Überholspur nicht unbemerkt vorüber. Um so wichtiger ist es, auch den Kleinen neben ausgleichender Bewegung und gesunder Ernährung ebenso genügend Entspannung zu gönnen.

Lass mich dir etwas über mich erzählen. Als ehemalige Musicaldarstellerin, diplomierte Balletttrainerin, glücklich verheiratete Frau und Mutter eines Sohnes fehlte mir nichts. Bis zu dem Tag, als ich die Schockdiagnose Krebs erhielt. Von da an änderte sich mein Leben schlagartig. Gerade hatte ich mich erfolgreich selbstständig gemacht, bestimmte nun monatelang die Chemotherapie mein Leben. Mein bisheriges Leben Revue passieren zu lassen und im Buch „rumgeKREBSt - mit Chemo, Charme und Schabernack“ alles aufzuschreiben, half mir durch diese schwere Zeit. Aber auch die regelmäßigen, kurzen Entspannungseinheiten waren ein wichtiger Bestandteil, wieder gesund zu werden. Als Mutter und Trainerin wusste ich, wie wohltuend und wichtig Fantasie- oder Traumreisen am Ende eines Trainings oder eines aufwühlenden Tages sein können, vor allem, um in einen ruhigen und erholsamen Schlaf zu finden. So schrieb ich die Texte zum Hörbuch „Fantasiereisen - träumen, entspannen und glücklich sein“, welches von der Hörbuchmanufaktur Berlin produziert und veröffentlicht wurde. Seitdem arbeite ich als Buch- und Hörbuchautorin sowie als Texterin für Fantasiereisen. Meine Motivation ist es, Kinder und Erwachsene wieder mehr zu sich selbst zu bringen. Zudem

ist jede Geschichte ein Geschenk für die Kids und für dich – ein Geschenk an gemeinsamer Zeit.

Traum- oder Fantasiereisen sind eine Entspannungstechnik, die nicht nur für Erwachsene sind. Auch Kinder können so perfekt zur Ruhe kommen. Sie dienen der Entspannung, fördern die Fantasie und helfen nach dem Mittagessen für ein kurzes Mittagsschläfchen oder vor dem Schlafengehen, Wunder. Sie fördern die Vorstellungskraft, stärken die Konzentration und Wahrnehmung und die Kinder können lernen, geduldiger zu werden. Ruhe und Entspannung helfen auch, neue Lebenssituationen zu verarbeiten, und sind darum ein wirksames Mittel, um neue Lösungswege für Probleme oder Stresssituationen zu finden. Ein Traum im Wachzustand.

Und das Beste: Ihr könnt es zusammen mit euren Kindern machen. Eine kostbare gemeinsame Zeit mit viel Ruhe und Entspannung.

Mit diesem Buch schenkst du dir und deinen Kindern Erholung für zwischendurch oder schöne Einschlafhilfen, die sie lieben werden, denn es gibt gute Gründe dafür:

Die wundervollsten Reiseziele dieser Welt sind nur mit der Fantasie zu erreichen. Fantasie fliegt höher als jedes Flugzeug, braucht zum Starten keinen Flughafen, weil ein Bett oder ein kuscheliges Sofa schon ausreicht. Große Hürden werden klein und unerreichbare Ziele rücken in greifbare Nähe. Mit Fantasiereisen lenkst du die Sicht der Kinder auf ihre unbewussten Stärken, ihre inneren Schätze, ihre Kenntnisse und Kompetenzen, die sie entspannen und wachsen lassen.

Mit dieser schönen Auswahl stärkst du im wahrsten Sinne des Wortes ihr „SelbstBewusstSein“.

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“ Das wusste schon Albert Einstein.

PS: Ich hoffe auf dein Verständnis, wenn ich der Einfachheit halber ab jetzt die männliche Form für beide Geschlechter verwende. Es würde vom Wesentlichen