

Traumreise

Finde eine Position, in der Du Dich wohlfühlst – Sitzend oder liegend, so, wie Du es als angenehm empfindest – Spüre, Deine Unterlage – Spüre, wie Dein Körper ganz schwer auf ihr liegt – Schließe Deine Augen – lasse sie ganz locker fallen, genau so, wie es sich für Dich angenehm anfühlt – Achte auf Deinen Atem – Kannst Du spüren, wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt?

- Pause –

Ich möchte Dich jetzt auf eine Reise mitnehmen – Auf eine Reise, zu einem schönen Ort – Einen Ort, an dem Du einfach nur Deine Seele baumeln lassen kannst – Ganz entspannt – Einfach nur entspannt – Tauche jetzt ein, in Deine ganz eigene Welt des Glücks und der Entspannung – Nimm noch ein paar bewusste Atemzüge – Ganz tief ein – Und ganz tief wieder aus – noch einmal ganz tief ein – Und ganz tief wieder aus

- Pause –

Stelle Dir vor, Du läufst barfuß über einen kühlen, aber angenehmen Waldweg – Du spürst das Laub zwischen Deinen Zehen – Dieses ist kühl, fühlt sich aber angenehm und weich an – Auf Deinen Schultern spürst Du die Wärme der Sonne, die zwischen den Baumkronen hindurchstrahlt

- Pause –

Nimm einen tiefen Atemzug – Kannst Du das Laub riechen? - Den ganz typischen Duft des Waldes? - Nimm noch einen weiteren tiefen Atemzug – welche Düfte kannst Du noch wahrnehmen? - Nimm Dir einen ganz bewussten Moment Zeit und lasse auf Dich wirken, was für Gerüche sich bemerkbar machen

- Pause -

Zu den Gerüchen, die Du wahrnimmst, kommen noch weitere Sinneseindrücke – ein ganz leises, freundlichen zwitschern der Vögel – Kannst Du auch den Specht hören? - Das leise, weit entfernt klingende Klopfen? - Wenn Du nach unten zu Deinen Fü.ßen siehst, nimmst Du das Rascheln des Laubs wahr – Gibt es noch weitere Geräusche, die Du wahrnimmst?

- Pause –

Du lässt alles, was um Dich herum geschieht, auf Dich wirken – Du bist entspannt – Ganz entspannt – Du spürst mit jedem Atemzug, wie Du tiefer in die Entspannung fällst – Mit jedem Schritt, den Du auf dem Laub

gehst – Mit jedem Sonnenstrahl, den Du zwischen den Bäumen erkennen kannst – Es ist ganz warm um Dich herum – Die Sonnenstrahlen fühlen sich wohlig warm an und spenden Dir Kraft

- Pause –

Du spürst, wie sich der Boden unter Deinen Fü.ßen verändert – Du spürst das Gras, das noch leicht feucht ist – Der Regen ist schon ein paar Stunden vorbei und Du kannst spüren, wie die Sonnenstrahlen alles um Dich herum erwärmen – Du bist auf einer Lichtung angekommen – Du kannst Dich ganz in Ruhe umschaun

- Pause –

Nimm Dir Zeit und suche Dir auf der Lichtung ein Plätzchen für Dich – Suche Dir Deinen ganz eigenen Platz und spüre, was um Dich herum passiert – Was spürst Du – Vielleicht die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut?

- Pause –

Räkle und strecke Dich jetzt ein bisschen – Begib Dich langsam auf den Weg zurück (Pause) – Nimm noch einmal wahr, was Du auf Deinem Weg als angenehm empfunden hast und kehre dann ganz langsam wieder zurück – Wenn Du bereit bist, öffne ganz langsam Deine Augen – Strecke Dich noch einmal und nimm noch ein paar tiefe Atemzüge – Kannst Du die Entspannung jetzt fühlen?