

Fantasiereise: Der Herbst ist da!



Leg dich bequem hin und mach es dir richtig gemütlich. Deine Arme und Beine liegen locker auf der Unterlage. Schließe nun die Augen.

*

Spüre den Untergrund auf dem du liegst und wie dein Atem ruhig und entspannt fließt. Atme in den Bauch ein, sodass sich die Bauchdecke hebt. Und langsam wieder aus. Wieder ein und aus.

*

Wenn du gleich den tiefen, warmen Ton der Klangschale hörst, kannst du deinen Traumblick auf einen Waldrand richten. Die Blätter der Bäume leuchten einladend rot und gelb.

(tiefer Ton)

*

Du gehst langsam auf den Wald zu. Die Sonne scheint auf dich. Es ist nicht mehr so heiß wie im Sommer, aber du spürst die angenehme Wärme der Sonnenstrahlen, die auf dich scheinen.

(2 x heller Ton)

*

Du erreichst den bunten Wald und folgst einem Trampelpfad, der hineinführt. Nun stehst du inmitten der Bäume und das warme Licht, das durch die Blätter fällt, kitzelt deine Nase.

(heller Ton)

*

Weiter vorn entdeckst du eine kleine Lichtung mit einem großen Kastanienbaum in der Mitte. Du läufst zu dem Baum und setzt dich ins weiche Moos, das zwischen den Wurzeln wächst. Hier ist der perfekte Ort, um sich etwas auszuruhen.

(tiefer Ton)

*

Während du dort sitzt, berühren deine Finger etwas. Du schaust hin und siehst, dass unter dem Baum viele Kastanien liegen. Sie fühlen sich in der Hand angenehm kühl und glatt an.

(tiefer Ton)

*

Langsam machst du dich bereit für den Heimweg. Wenn der Ton verklungen ist, bewegst du langsam wieder deine Hände und Füße.

(2 x tiefer Ton)

*

Wenn der Ton verklungen ist, bewegst du langsam wieder deine Hände und Füße.

Nun öffne auch deine Augen. Jetzt kannst du dich strecken und fühlst dich ausgeruht und bereit für den Tag.

