

Fantasiereise

Waldbesuch

Heute möchte ich Dich wieder auf eine erholsame Fantasiereise einladen. Dafür kannst Du es Dir jetzt auf einer Unterlage bequem machen...

Wenn Du auf einer Unterlage liegst, dürfen Arme und Beine locker am Körper liegen. Du kannst Deine Haltung jederzeit verändern...

Du fühlst Dich sicher und geborgen...

Atme nun **3x tief ein und aus**. Mit jedem bewussten Ausatmen lässt Du ein wenig mehr los und vielleicht spürst Du, wie Dein Körper mehr und mehr entspannen kann...

Einatmen-Ausatmen

Einatmen-Ausatmen

Einatmen-Ausatmen

Du wanderst auf einem Weg durch die Felder, die herrlich grün und gelb leuchten. Bewusst atmest Du beim Laufen ein und aus. Du lässt alles Belastende einfach los.

Einatmend kannst Du denken "Ich bin". Ausatmend „Ich lasse alles Belastende los“

Einatmen-Ausatmen

Einatmen-Ausatmen

Einatmen-Ausatmen

Das Wetter meint es gut mit Dir und hat eine angenehme Temperatur. In Deinem kleinen Rucksack, den Du mitgenommen hast, ist ein wenig Proviant.

Du lässt nach einer Weile die Felder links liegen und gehst auf den kleinen Wald zu, den Du heute bewusst erkunden willst.

Voller Vorfreude gehst Du einen Waldweg hinein und hast das Gefühl, in einer anderen Welt angekommen zu sein. Niemand ist heute hier unterwegs und Du genießt die Stille.

Du suchst Dir einen schönen Platz, wo Du dich ausruhen willst. Du kommst erst einmal an und nimmst Kontakt zu Deiner Umgebung auf. Schau Dich in Ruhe um.

Was siehst Du auf den ersten Blick?

Kannst Du vielleicht doch Geräusche hören?

(Pause ca. 1-2 Minuten)

Deine neue Umgebung hat Dich neugierig gemacht.

Du entdeckst verschiedene Pflanzen um Dich herum. Unterschiedliche Blätter, Farben und Gerüche fesseln Dich.

Welche Farben bemerkst Du?

Welche Gerüche vielleicht?

Welche Formen der Blätter erkennst Du?

(Pause ca. 1-2 Minuten)

Gespannt entschließt Du Dich weiterzugehen. Die Luft ist klar und lädt dazu ein, **tief und bewusst einzuatmen...**

Einatmen-Ausatmen

Während Du weiter gehst, stellst Du fest, dass die Sonne wunderschöne Lichtreflexe durch das Blätterdach zaubert.

Du lehnst Dich an einen großen Baum und schaust einfach in die Höhe und genießt.

Was für ein schönes Spiel, wie kleine Lichtkugeln tanzen die Sonnenstrahlen...

Du drehst Dich nun dem großen Baum zu, an den Du Dich gelehnt hast. Du streichst mit geschlossenen Augen über die Rinde.

Wie fühlt sich das an?

Ist die Rinde glatt oder rau?

Kalt oder warm?

Vielleicht hast Du das Bedürfnis, den Baum zu umarmen?

Den Baum einmal „einzuatmen“?

(Pause 2 Minuten)

Du öffnest in Gedanken die Augen und suchst Dir nun einen schönen Platz, wo Du Dich niederlässt, etwas trinkst und wenn Du magst, eine Kleinigkeit isst...

Welchen Platz hast Du für Dich gefunden?

Wie sieht er aus?

Kannst Du hier vielleicht auch Kleinstlebewesen entdecken?

(2 Minuten Pause)

Nach einer Weile entschließt Du dich, den Wald weiter zu erkunden.

Gibt es Früchte oder Pilze in Deinem Wald?

Du bemerkst, dass es ganz langsam dunkler wird. Die Sonne ist weitergewandert und allmählich wird es auch kühler.

Du bist ganz erstaunt, wieviel Zeit Du hier verbracht hast. Die Zeit ist wie im Flug vergangen.

Du beschließt, Dich auf den Heimweg zu machen. Den See, von dem man Dir erzählt hat, hast Du heute nicht gefunden.

Dafür möchtest Du einen anderen Tag noch einmal auf die Suche gehen.

Mit allen Sinnen nimmst Du für heute Abschied von Deinem Wald. Lange noch bleiben Deine Eindrücke in Deinem Kopf.

Du läufst nun den Weg, den Du auch gekommen bist, wieder zurück. Er ist Dir vertraut.

Zurück an den Feldern vorbei, gehst du wieder Richtung zu Hause.

Du kommst wieder auf Deinem sicheren Platz an und spürst nun Deine Unterlage.

Dein Körper nimmt wieder Kontakt zur Unterlage auf, und vielleicht verspürst Du das Bedürfnis, Deine Hände und Füße zu bewegen. Du **atmest tief ein und aus**, rekelst Dich und streckst Dich.

Alles, was Du jetzt brauchst, um entspannt wieder im Hier und Jetzt anzukommen!

Wenn Du dann so weit bist, öffnest Du die Augen, und kommst in Deinem Tempo über ein Knie oder eine Seite wieder in den Sitz zurück.