

Phantasiereise: Der Herbstwald

Stell dir vor, du stehst auf einem großen Feld – der Weg, auf dem du dich befindest führt direkt zu einem Wald. Der Wald leuchtet schon in allen erdenklichen Herbstfarben - Eine frische Brise lässt das Laub hin und her wehen.

Ein befestigter Weg führt dich direkt in den Wald – zwischen den Bäumen fliegen zwitschernd kleine Vögel - Die Strahlen der Sonne lassen das Laub rötlich funkeln und wärmen dein Gesicht - Der Geruch von Moos strömt in deine Nase.

Dein Weg führt dich immer weiter in den lichtdurchfluteten Wald – alles ist friedlich und in Harmonie – Der Wind lässt die Äste der Bäume leise knacken.

Vor dir befindet sich eine große Lichtung – Ein Platz mit viel Ruhe und Gelassenheit - Nur wenige Schritte entfernt befindet sich ein Teich - der Nebel steigt vom Teich hoch zur Sonne – Ein wohligh warmes Gefühl umgibt dich – du setzt dich auf einen mit Moos bewachsenen Stein – er ist weich und warm – Du atmest die frische und reine Luft ganz tief ein und aus – Fühle wie der Sauerstoff langsam in deinen Mund strömt – in deinen Hals – in deinen Bauchraum und wieder zurück durch Hals und Mund – Konzentriere dich nur auf deine Atmung – Ein und aus – Du entspannst dich immer mehr und alles fühlt sich angenehm warm an.

Nicht nur du strahlst absolute Ruhe aus - auch die Tiere, die du um dich herum entdeckst und beobachtest. Lass deine Phantasie schweifen und guck dir die Waldbewohner und Pflanzen ganz genau an - wie sie Glück und Frieden ausstrahlen.

Nun verabschiede dich aus deiner Phantasiewelt. Mit geschlossenen Augen kehre langsam zurück – bewege deine Hände und Füße - strecke und räkel dich – öffne langsam deine Augen, atme nochmal tief ein und aus.