

# FANTASIEREISE: DER FRÜHLING 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 über eine Wiese mit vielen bunten Blumen schweifen lassen.

*(tiefer Ton)*

\*

Du blickst nach oben und siehst kleine weiße Wolken langsam vorbeiziehen. Spürst du den Wind und die warmen Sonnenstrahlen, die auf deinen Kopf scheinen?

*(2 x heller Ton)*

\*

Als du wieder auf die Wiese schaust, bemerkst du einen Trampelpfad, der einen Hügel hinaufführt und folgst ihm. Der Duft der Blumen kitzelt dich in der Nase.

*(heller Ton)*

\*

Oben angekommen setzt du dich ins weiche Gras, um dich etwas auszuruhen.

*(tiefer Ton)*

Von dem Hügel aus schaust du auf einen kleinen See, auf dem Enten mit ihren Küken schwimmen.

Du genießt es, den Vögeln beim Zwitschern zuzuhören und fühlst dich zufrieden und wohl.

\*

Langsam werden die Geräusche leiser und du machst dich bereit für den Heimweg.

*(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.