

## Anleitung für eine Phantasiereise

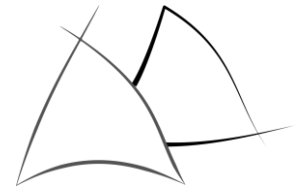
Leg dich auf deine Matte, leg die Beine leicht auseinander gestreckt hin, nicht kreuzen, die Arme legst du locker neben den Körper. Mach es dir ganz bequem. Strecke dich ein wenig, sodass es nicht irgendwo drückt oder klemmt. Lass es dir ganz gut gehen. Ihr hört jetzt auf miteinander zu reden. Konzentriere dich ganz auf dich selbst.

Spüre jetzt deinem Atem nach, wie er tief in die Lunge fließt und langsam deinen Körper wieder verlässt. Versuche zu spüren, wo dein Körper den Boden berührt. Entspanne dich.

Spüre auch dein Becken, wie es den Boden berührt. Du bist ganz entspannt. Atme tief ein und aus. Finde deinen eigenen Rhythmus.

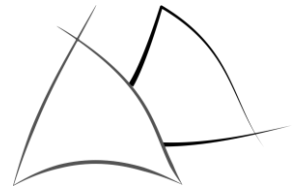
Wir begeben uns gleich auf eine Reise in die Fantasie. Ich lade dich ein:

Du spürst wie die Fläche unter dir warm und weich wird. Dein Körper wird immer schwerer und schwerer. Du spürst mit deinen Händen das Gras unter dir und stellst fest, dass du auf einer wunderschönen weichen Wiese liegst. Dir ist ganz warm und du spürst wie die Sonne auf deinen Körper strahlt. Du spürst jetzt, wie du immer leichter wirst, so leicht, dass du schwebst und dein Körper sich von der Wiese aufrichtet. Du spürst nun die Wiese unter deinen Füßen und spazierst auf der großen, grünen Wiese entlang. Du schaust dich um und beobachtest die Natur um dich herum. Du spürst einen warmen Sommerwind auf deiner Haut.



Du fühlst, wie die Härchen auf deinem ganzen Körper leicht vom Wind hin und her geschaukelt werden. Du gehst weiter und betrachtest einen großen Baum. Du siehst, wie die Äste des Baumes leicht im Wind hin und her schaukeln. Du fasst den Baum mit deinen Händen an und spürst die Rinde des Baumes unter deinen Händen. Du fühlst wie die trockene Rinde den Baum schützend ummantelt. Du spürst die kleinen Huckel und Kanten in der Rinde. Du gehst weiter auf der Wiese spazieren und siehst einen Wald und gehst auf ihn zu. Du gehst in den Wald hinein und spürst das knacken der Äste unter deinen Füßen. Du spürst, wie der Laub den Boden bedeckt, deine Füße wie ein Teppich schützt und jedem deiner Schritte nachgibt. Weit entfernt in einer Waldlichtung erkennst du ein kleines Licht. Du wanderst fast schwebend auf das Licht zu. Deine Schritte fühlen sich leicht an. Das Licht wird größer und größer und du siehst, dass es ein strahlender, goldener Schein ist.

Langsam, ganz langsam schwebst du auf den Schein zu. Das Licht wird heller und heller, und als du ganz nah dran bist, siehst du eine kleine Fee, die von einem leuchtenden Schein umgeben ist. Ganz langsam und vorsichtig schwebst du auf die Fee zu. Direkt neben der Fee angekommen tanzen viele Lichter um dich herum. Mittendrin steht die kleine Fee. Sie hütet das Licht der Liebe. Sie zündet damit eine Kerze an und gibt sie dir. Du greifst danach und hältst sie in deiner Hand. Du fühlst die Wärme und die Kraft des Lichtes. Die Fee deutet in die Ferne, wo du ein besonders strahlendes Licht siehst. Es kommt näher. Was könnte es sein? Kannst du etwas erkennen? Es kommt näher und du erkennst nur Umrisse. Ist es nah oder fern? Was könnte es sein? Beobachte es genau.



Es kommt nun ganz nah an dich heran, bis du fast danach greifen kannst. Schau es dir von allen Seiten an. Was ist es genau? Wie fühlt es sich an? Kennst du den Geruch?

(Musik lauter stellen, etwa zwei bis drei Minuten so verweilen. Anschließend Musik wieder zurückregeln.)

Schau dich noch einmal in deiner Umgebung um. Es wird langsam Zeit, Abschied zu nehmen.

Lass dir aber Zeit. Konzentriere dich noch einmal auf den Gegenstand im Licht. Nimm seine Umgebung wahr und verabschiede dich. Du kannst hierher jederzeit zurück. Du wanderst zurück durch den Wald, auf die große grüne Wiese.

Du legst dich zurück die weiche moosige Stelle der Wiese und spürst die Wärme der Sonne auf deinem Körper. Langsam, ganz langsam wird dein Körper leichter. Du spürst, wie dein Körper kurz über dem Boden schwebt und sich dann wieder senkt. Du spürst die Matte unter deinem Körper und kommst an deinem Platz an. Spüre deine Finger, deine Beine, deinen Körper. Komm langsam hier an und öffne deine Augen. Nun sind wir alle wieder hier.