



Traumreise Wald

Wenn ihr möchtet könnt ihr es euch richtig bequem machen...

Vielleicht wollt ihr euch dazu hinlegen, vielleicht habt ihr aber auch eine andere gemütliche Körperhaltung.

In den nächsten Minuten dürft ihr euch entspannen und euch eine Auszeit von eurem Alltag gönnen.

Wenn ihr eine angenehme Position gefunden habt, lade ich euch ein tief durch die Nase einzuatmen und kräftig durch den Mund wieder ausatmen. Tief einatmen und kräftig ausatmen.

Fühlt mal wie die kalte Luft sich durch die Nase in eurem ganzen Körper ausbreitet und wie warm die Luft ist, wenn sie wieder ausgeatmet wird. Wenn ihr möchtet könnt ihr auch eure Augen schließen.

Beobachtet euren Körper, spürt wie euer Bauch sich beim Einatmen sich nach oben hebt und wie er langsam wieder flach wird, wenn ihr ausatmet.

Euer Körper genießt die klaren und starken Atemzüge, euer ganzer Körper fühlt sich warm an. Der Puls wird langsamer und ihr merkt wie schwer die Arme werden. Ihr merkt richtig den Widerstand wie sich die Arme in die Unterlage pressen. Und bei jedem tiefem Atemzug werden auch eure Beine schwerer. Womöglich hat sich dein Körper nach solch einer Pause geseht. Die Arme und Beine liegen einfach ganz schwer neben euch.



Du befindest dich am Fuße eines hohen Berges. Du liegst im Schatten einiger Bäume und genießt die Ruhe. In den Bäumen hören wir vereinzelt Vogel Gezwitscher und ansonsten herrscht wohltuende Ruhe. Der Himmel strahlt Blau über den Baumkronen hinweg, nur einige Sonnenstrahlen kitzeln dein Gesicht. Du erfreust dich an der Wärme, die sich in deinem ganzen Körper ausbreitet. Bleib noch einen Moment unter den Sonnenstrahlen, bevor wir uns auf eine kleine Wanderung begeben.

Du stehst langsam auf und packst deinen Rucksack, wir legen zu Beginn der Wanderung all unsere Sorgen ab. All den ganzen Stress, den wir sonst im Alltag dabei haben, lassen wir einfach zurück. Wenn du möchtest kannst du später hierher zurückkehren und überlegen was du davon noch benötigst.

Wir laufen los entlang an einem kleinen Bachlauf, wir können sehen wie die Sonnenstrahlen sich im Wasser spiegeln. Ab und zu springt ein kleiner Frosch aus dem Wasser. Entlang am Bach lassen wir unsere Sorgen mehr und mehr hinter uns. Der Bachlauf treibt uns Stück für Stück weiter den Berg hinauf. Vorbei an steilen Wänden über kleinere Steine und große Wurzeln, laufen wir dem Bach weiter nach. Bis aus dem Bach ein kleines Rinnsal wird, an diesem kleinen Rinnsal machen wir eine Pause. Wir genießen die Aussicht, schauen über die ganzen Baumspitzen hinweg und erfreuen uns einfach an der klaren frischen Luft die wir ganz bewusst einatmen, tiefe kräftige Atemzüge.

Wir atmen tief durch die Nase ein und kräftig durch den Mund wieder aus. Nach und nach kommen wir wieder ins hier und jetzt. Öffne langsam deine Augen spüre wie sich dein Körper anfühlt, erholt und leicht. Dann halte noch einige Sekunden inne und versuch das Gefühl den restlichen Tag mitzunehmen.