



Traumreise 03 – Berge

Wenn du bereit bist, kannst du eine für dich angenehme Position einnehmen. Vielleicht hast du eine besonders bequeme Sitzposition oder eine Position im Liegen die dir beim Entspannen hilft.

Pause

Ich möchte dich heute einladen mit auf eine kleine Wanderung zu kommen, dafür darfst du sanft deine Augen schließen.

Pause

Atem tief ein und aus.

Pause

Du stehst am Fuße einer Bergkette, von hier unten kannst die verschneiten Gipfel schon gut erkennen. Und auch die am Berg verlaufende Baumgrenze ist von hier unten gut wahrzunehmen.

Pause

Um dich herum befindet sich ein dichter Wald, du stehst in einem Meer voller Grüntöne, die Nadelbäume tragen ein tiefblaues Nadelkleid und verströmen, aufgewärmt durch das Sonnenlicht, einen angenehmen Tannengeruch.

Pause

Du nimmst den Geruch des Waldes war, es riecht nach frischem Moos, Erde und Leben. Atme tief ein und aus.

Pause



Du begibst dich auf einen kleinen Spaziergang, hinauf Richtung Gipfel. Während deiner Wanderung bleibst du stehen und lauschst den Geräuschen. Du kannst das Gezwischter der Vögel hören und in einiger Entfernung entspringt dem Berge eine Quelle, die leise vor sich her plätschert.

Pause

Am Gipfel angekommen, spürst du wie stolz du auf dich bist. Soweit nach oben gekommen zu sein.

Du schaust dich um, du kannst bis in die Ferne sehen. Verschneite Gipfel soweit das Auge reicht.

Pause

Nimm dir hier am Gipfel einen Moment Ruhe nur für dich.

Pause

Atme ein und aus.

Pause

Kehre nun zurück von deiner Traumreise. Öffne langsam deine Augen. Bewege deine Arme und Beine. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Du bist entspannt und erholt.

