

Traumreise 04 – Winterwunderland

Hallo Ihr Lieben,

es freut mich, euch auch heute wieder durch eine kleine Traumreise begleiten zu dürfen. Ich möchte euch passend zur Jahreszeit, an meinem Winterwunderland teilhaben lassen. Ich liebe den Winter, ganz besonders wenn es schneit und es scheint als würde die Welt für einen Moment stillstehen.

Wie immer gilt, solltet ihr merken das es euch während der Traumreise nicht gut geht, bewegt euch und kommt wieder ins „Hier und Jetzt“. Übungen wie das Gelingen kann, findet ihr auch auf der Homepage.

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

Pause

Atme tief ein und aus.

Wenn du möchtest ganz du deine Augen sanft schließen.

Spüre einmal wie sich dein Atem in deinem Körper ausbreitet, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen langsam hebt und wie der Bauch wieder flach wird mit der Ausatmung.

Atme tief ein und aus.

Pause

Du befindest dich am Rande eines Dorfes, die alten Backsteinhäuser mit den schiefen Dächern, vermitteln einen urigen Eindruck. Die Straße, welche vor dir liegt



wird sanft von den Straßenlaternen beleuchtet und unter der dünnen Schneedecke, kannst du das alte Kopfsteinpflaster erkennen. Du schaust dich noch ein wenig um und beobachtest den leichten Schneefall. Die Schneeflocken sind so klein und zart, dass sie kaum wahrnehmbar sind.

Pause

Du begibst dich auf einen kleinen Spaziergang durch das Dorf. Die Schneedecke gibt unter deinen Fußschritten nach und du kannst hören wie der Schnee unter deinen Füßen knirscht.

Aus den mit Kerzenschein beleuchtenden Fenstern, ertönt fröhliches Stimmengewirr. Du kannst auch Musik und Glockenklang erkennen.

Du bist an einem kleinen Marktplatz angekommen. Der Platz strahlt durch die vielen Lichterketten, und vereinzelt stehen kleine Marktbuden herum.

Dein Kopf ist mit einer kleinen Schneeschicht bedeckt und du sehnst dich nach einer Stärkung.

Pause

Auf dem Marktplatz riecht es nach frischen Waffeln. Unter den Duft von Waffeln und Zimt vermischt sich der Geruch von heißem Tee und Maronen.

Nimm dir hier was du benötigst. Wärme dich auf.

Atme ein und aus.

Pause

Kehre nun zurück von deiner Traumreise. Öffne langsam deine Augen. Bewege deine Arme und Beine. Ich hoffe du konntest dich ein bisschen aufwärmen und kannst die Wärme gut mit in die nächste Woche nehmen.