

# Traumreise Tag am See

Heute möchte ich dich einladen, das graue und trübe Wetter beiseitezuschieben und dich in sonnenreiche Tage zu träumen.

Nimm dafür eine bequeme Position ein, du kannst dich hinsetzen oder legen, so wie es für dich gerade am bequemsten ist.

Hast du eine bequeme Position gefunden, **dann atme einmal tief ein und aus**. Komm in dem Moment an und lass den Alltag für ein paar Minuten ruhen.

Wenn du möchtest dann schließe nun deine Augen.

Stell dir vor du sitzt am Ufer eines kleinen See's.

Die letzten Tage hat es viel geregnet und das Wasser im See ist noch etwas trüb. Doch allmählich beruhigt sich das Wasser, der Dreck und der Sand rieseln wieder langsam auf den Grund.

Direkt neben dir am Ufer wachsen verschiedene Gräser, es gibt Pflanzen mit unterschiedlichen Blütenfarben. Sie blühen in Lila, weiß, gelb und kräftigem Blau.

An den einzelnen Blüten kannst du kleine Insekten erkennen, sie suchen nach Nahrung und Schutz. Wenn du genau hinhörst kannst du das aufgeregte Summen der Insekten hören.

Es scheint als kehre das Leben nach dem langen Regen zurück, die Luft ist klar und man kann den Regen noch riechen.

**Atme tief ein und aus**



Auf der Wasseroberfläche reflektieren die ersten Sonnenstrahlen, die durch die weniger werdenden Wolken hindurch scheinen. Du kannst beobachten wie die Wolken weiterziehen, eine leichte Brise verdrängt die trüben Regenwolken. Es wird allmählich heller.

Auf dem See landen einige Enten, es scheint fast so als würden sie sich in der Reflexion der Sonnenstrahlen aufwärmen. Die Enten beenden die Ruhe mit Ihrem Geschnatter.

Es werden immer mehr Sonnenstrahlen und auch du bekommst inzwischen einige der Sonnenstrahlen ab.

Du kannst die Sonnen in deinem Gesicht spüren, ein Lächeln breitet sich in deinem Körper aus.

### **Atme tief ein und aus**

Nehme dir noch ein paar Augenblicke Zeit hier am See, spüre noch einmal die Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Hör noch mal hin, du nimmst wahr wie sie das Gebrumme der Insekten mit dem Geschnatter der Enten vermischt.

Deine Augen wandern zwischen den kräftigen Blütenfarben, den aufgeregten Enten und dem Sonnenlicht hin und her.

### **Atme tief ein und aus.**

Bewege langsam deine Finger und Hände. Kreise deine Füße und bring wieder Leben in deinen Körper. Öffne deine Augen. Schau dich einmal um, komm wieder ins Hier und Jetzt.