



Fantasiereise Waldspaziergang

Lege Dich in einer angenehmen Position auf deine Unterlage.

Deine Beine liegen hüftbreit ausgestreckt.

Deine Arme legst du locker neben deine Körper.

Wenn Du möchtest, schließe deine Augen. Falls es für dich angenehmer ist, lass sie geöffnet.

Mache es Dir bequem und lasse Deine Gedanken einfach fallen.

Atme noch ein paar Mal tief ein und aus.

Stell Dir nun einmal vor, du machst Dich auf zu einem Spaziergang in den Wald.

Du gehst nach draußen und schlenderst ganz gemütlich Richtung Ortsausgang.

Dort angekommen schaust du Dich um - und entdeckst einen kleinen Pfad, der in den Wald hineinführt.

Am Wegrand stehen ein paar große Bäume durch deren Baumkronen die Sonne so herrlich durchglitzert. -

Du läufst langsam in den Wald hinein. Es ist angenehm still, kein Baulärm, keine Autos.

Du genießt diesen Moment und atmest tief durch, jegliche Last fällt von Dir ab. Du bist spürbar entspannter.

Der Waldboden ist schön weich und es ist angenehm zu laufen. -

Du hörst das Klopfen eines Spechts und hältst nach ihm Ausschau. -

Nach einer Weile hast du ihn entdeckt. Du beobachtest, wie er immer weiter mit seinem langen Schnabel gegen den Baum klopft.

Ein paar Meter hinter dem Baum erkennst du einen kleinen Bach.

Du schlenderst hinüber und suchst dir eine gemütliche trockene Stelle im Moos – setzt sich hin und ziehst deine Schuhe aus.

Langsam streckst du deine Füße in das kristallklare Wasser. Das Wasser ist herrlich erfrischend. -

Du lehnst dich zurück und lauscht dem leisen Plätschern des Baches, dem Gesang der Vögel und dem Wind, der durch die Blätter rauscht.-

Du atmest noch einmal tief durch und streckst dich – Nimm noch einmal diesen wunderschönen Moment war und mache dich wieder auf deinen Heimweg.

Nun strecke deine Beine und Arme aus und öffne deine Augen. Atme ein bis 2-mal tief ein und aus bevor du ganz langsam aufstehst.