

## 2 traumhafte Fantasiereisen für Erwachsene

### Sternen Kind

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch die Weihnachtszeit.

Stell dir vor, du liegst in deinem warmen und gemütlichen Bett und bist kurz davor, einzuschlafen. Du schaust noch einmal aus dem Fenster und entdeckst etwas fantastisches am Himmel. Ein kleines Sternenkid springt von Wolke zu Wolke. Es tobt so lange auf der Wolke herum, bis diese sich öffnet und lauter kleine Schneeflöckchen herausrieseln. Das Sternenkid fliegt den Schneeflöckchen hinterher, tanzt mit ihnen durch die Luft und schickt sie dann weiter zur Erde, wo sie sich sanft auf die Häuser und Straßen legen. Zurück am Himmel hüpfert das Sternenkid nun auf dem Mond umher und hinterlässt mit seinem Sternestaub ein lustiges Gesicht auf dem Mond. Dir wird ganz warm um's Herz und du freust dich sehr, die Abenteuer des kleinen Sternkindes anschauen zu dürfen. Nun spürst du aber auch, wie du immer schläfriger wirst. Du schaust dem kleinen Sternenkid nochmal nach und scheinbar merkt es das auch, denn es winkt dir nämlich fröhlich zum Abschied zu, Du kuschelst dich jetzt tief in dein warmes Bett und fühlst dich glücklich und entspannt... langsam kehrst du mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Die Fantasiereise ist zu Ende – Weihnachten ist eine so fantasievolle und glanzvolle Jahreszeit

### Ein gemütlicher Winterabend

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch die Weihnachtszeit.

Stell dir vor, du kommst nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag nach Hause. Draußen hat es den ganzen Tag geschneit und du bist froh, im Warmen zu sein. Du machst es dir nun auf deinem Sofa vor dem Kamin gemütlich. Du spürst, wie die ganze Anspannung des Tages langsam von dir abfällt und du zur Ruhe kommst. Du beobachtest das Feuer im Kamin, das gleichmäßige Knistern vom Holz und die orangenen Flammen strahlen Kraft und Ruhe zugleich aus. Du atmest einmal tief ein und wieder aus und trinkst dann einen Schluck warmen Kräutertee. Die Wärme durchströmt deinen Körper und lässt dich warm und entspannt fühlen. Draußen schneit es noch immer kräftig und die sonst so quirlige Stadt muss sich dem Wetter anpassen. Eine Entschleunigung, die allen Menschen gut tut. Die dicke Schneedecke in deinem Garten sieht wunderschön aus. Du beobachtest einen kleinen Vogel, der die ersten Spuren im Schnee hinterlässt...ein schönes Bild. Du genießt diesen Winterabend, mit seiner Ruhe und Kraft noch einmal intensiv, freust dich vielleicht auf deinen nächsten Schneespaziergang oder Skiurlaub...bevor du dann langsam wieder mit deinen Gedanken in das Hier und Jetzt zurückkehrst. Die Fantasiereise ist zu Ende.