

WEIHNACHTSTRÄUME

zum Genießen



WEIHNACHTSTRÄUME

Fantasiereise

Lege dich gemütlich hin und konzentriere dich auf deinen Körper.

Liegst du gemütlich? Drückt noch irgendwo etwas?

Lasse deine Gedanken fallen, befreie dich einen Moment von allen Sorgen und versuche, dich dabei zu entspannen.

Du machst nun eine kleine Traumreise durch die Weihnachtszeit.

Heute war ein wirklich schöner Tag. Du liegst in deinem warmen Bett, schläfst langsam ein und fängst an, zu träumen. Du fliegst über die Dächer der Stadt. Überall leuchtet und glitzert es weihnachtlich. Sterne, bunte Kugeln und Lichterketten schmücken die Fenster. Überall werden die schönsten Winter- und Weihnachtslieder gesungen: Schneeflöckchen Weißröckchen, Jingle Bells und Oh du Fröhliche kannst du hören, währenddessen du entspannt durch die Luft schwebst. Auf dem Marktplatz steht schon der große Tannenbaum. Die Farben seines Schmucks funkeln zauberhaft im Laternenlicht. Am heiligen Abend trifft sich dort wieder die Gemeinde und schaut sich gemeinsam das Krippenspiel an. Der Mond strahlt hell vom Himmel und du fühlst dich glücklich und entspannt. Du atmest tief ein. So viele Düfte liegen in der Luft: Frisch gebackene Plätzchen, Tannenzweige, Bratäpfel und Kräutertee. Und ein bisschen riecht es auch nach Schnee. Langsam schwebst du nun zurück nach Hause. Strecke dich einmal ganz kräftig, hole tief Luft und öffne dann die Augen. Die Weihnachtszeit ist einfach wunderschön.