



Mach mal Pause im Frühling – 5 traumhafte Fantasiereisen für Erwachsene

Frühlingserwachen

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Der lange Winter neigt sich endlich dem Ende zu. Die Tage werden wärmer und die Sonne strahlt hell vom Himmel. Du hast Feierabend und Lust, noch einen kleinen Spaziergang zu unternehmen. Fröhlich läufst du zum Park und freust dich über die ersten Frühlingsboten, die du am Wegrand entdeckst, Krokusse und Schneeglöckchen. Sie strecken ihre kleinen Köpfe der Sonne entgegen, auch du schaust in den Himmel und spürst die angenehme Wärme auf deinen Wangen und deiner Stirn. Du läufst langsam weiter in den Park hinein, auch hier sind die Wiesen mit Krokussen übersät, die bunten Farben strahlen im Sonnenlicht und sehen einfach toll aus. Gemütlich schlenderst du durch den Park, beobachtest die Tiere, welche aus ihrem Winterschlaf erwacht sind und beschäftigt über die Wiesen laufen. Im Park sind viele Menschen unterwegs, alle mit einem Lächeln auf dem Gesicht, alle freuen sich über das Frühlingserwachen. Du lässt dich auf einer hübschen Bank an einem großen Baum nieder und genießt den Moment mit einem tiefen Atemzug. Du atmest gleichmäßig tief ein und wieder aus und siehst dabei ein paar Vögeln hinterher, welche im Sonnenuntergang davon fliegen...Du fühlst dich entspannt und ausgeglichen und läufst nun langsam wieder raus aus dem Park und kehrst mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt.

Tulpenfelder

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, es ist ein angenehm warmer Frühlingstag. Du stehst inmitten eines wunderschönen Tulpenfeldes und spazierst entspannt die kleinen Wege zwischen den Blumen hindurch. Viele, bunte Tulpen -rote, gelbe, weiße und pinkfarbene strecken ihre dicken Köpfe der Sonne entgegen und sehen fantastisch aus. Du lässt deinen Blick über das Feld schweifen und siehst zwischen dir und dem Horizont überall bunte Blumen, die in der Sonne strahlen. Keine Häuser, keine Straßen, keine Autos, kein Lärm – nur Blumen und Du. Du pflückst dir nach und nach einen schönen Strauß zusammen und schlenderst weiter...du entdeckst eine Wiese, auf die du dich jetzt legst und einmal tief ein und wieder aus atmest. Du lehnst dich zurück und genießt diesen wunderbaren Moment...der Anblick der Farben, die warme Luft, der Sonnenschein und die Stille lassen dich friedlich und ausgeglichen fühlen. Wenn du dich mal wieder gestresst und angespannt fühlst, kehre in deinen Gedanken zurück in das bunte Tulpenfeld, an einen Ort der Ruhe und Harmonie im Frühling.



www.facebook.com/DieTrauminsel und www.dietrauminsel.net

Frühlings Wald

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du unternimmst einen wunderschönen Spaziergang durch einen Frühlingwald. Du

verlässt dein Haus, läufst durch die Straßen und freust dich auf die Ruhe und Entspannung im Wald. Dort angekommen strahlt die Sonne warm vom Himmel und ein sanfter Wind weht dir über dein Gesicht...Du gehst in den Wald hinein, die Bäume tragen alle bereits ihre Knospen, die ersten grünen Blätter sind gut zu sehen. Auf dem Waldboden stehen hübsche Krokusse, einen richtigen Blütenteppich siehst du vor dir. Du ziehst deine Schuhe und Socken aus und läufst barfuß weiter. Der Boden fühlt sich noch kalt an, aber der weiche und erdige Untergrund massiert deine Fußsohlen angenehm. Spürst du dieses Gefühl? Auf deinem weiteren Weg durch den Wald kannst du die Tiere beobachten, die aus ihrem Winterschlaf erwacht sind und beschäftigt Nahrung sammeln, die ersten Pilze wachsen an einer Lichtung, die Vögel singen und zwitschern vergnügt – sie begrüßen die Sonne und den Frühling.

Langsam begibst du dich wieder auf den Heimweg und fühlst dich ganz entspannt. Wenn du dich wieder mal gestresst und angestrengt fühlst, kehre mit deinen Gedanken jederzeit zurück in den Frühlingwald – den Wald der Ruhe und Entspannung.

Frühlings Blumen

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, heute ist ein warmer und sonniger Frühlingstag. Du hast frei und bist in der Natur unterwegs, auf der Suche nach ein paar schönen Frühlingsblumen. Du läufst barfuß über eine schöne Wiese. Das Gras ist noch etwas feucht vom Tau am Morgen, jeder einzelne Grashalm kitzelt und massiert deine Fußsohle zugleich. Vor dir wachsen die strahlend gelben Osterglocken – ihre Blüten spiegeln die Farbe der Sonne wieder, die vom Himmel strahlt. Direkt neben den Osterglocken wachsen die Krokusse – rosa, lila und blau. Im Vergleich zu den Osterglocken sind sie zierlich, zierlich und schön. Ein Stück weiter siehst du ein rotes und gelbes Farbenmeer. Ein Meer aus Tulpen, die gerade ihre Blüte geöffnet haben.

Du betrachtest die wunderschöne Blütenpracht noch einmal intensiv, atmest tief ein – wieder aus und nimmst den wunderbaren Duft des Frühlings in dir auf.

Langsam kehrst du mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt – du fühlst dich entspannt aus hast Energie für den Tag gesammelt.

Auf der grünen Frühlingswiese

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du stehst auf einer wunderschönen, saftig grünen Frühlingswiese. Am Himmel ziehen kleine Schäfchenwolken vorbei und du hörst den Vögeln beim Singen zu, ihre Melodie klingt so



www.facebook.com/DieTrauminsel und www.dietrauminsel.net

harmonisch und friedlich. Etwas weiter hörst du das beschäftigte Summen und Brummen der Bienen und Hummeln – auch diese Melodie hat etwas beruhigendes. Du beobachtest ein paar Schmetterlinge, die sich von Blüte zu Blüte bewegen. Wenn der Wind die Schmetterlinge trägt, erscheint ihr Flug leicht wie ein Blatt. Du stellst dir das angenehme Gefühl vor, sanft und schwerelos über diese Wiese zu schweben. Du genießt dieses wunderbare Gefühl nichts tun zu müssen, einfach nur da zu sein und die Natur zu beobachten. Die Blätter der Bäume bewegen sich sanft im Wind, ihr leises Rauschen vereint sich mit dem Gesang der Vögel.

Halte noch einen Moment inne und spüre, wie sich die Ruhe und Entspannung in dir ausbreitet. Atme nun einmal tief ein und wieder aus und kehre dann mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt.