

2 Entspannungsgeschichten für Erwachsene – zum Träumen und Genießen

Weihnachtsglanz

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. Bald ist Weihnachten und du unternimmst einen schönen Spaziergang. Du läufst entspannt durch die Straßen und siehst dir die liebevoll geschmückten Fenster und Häuser an. Lichterketten, Kerzen, Engel und Tannenzweige soweit das Auge reicht. Du atmest einmal tief ein und wieder aus, die klare Winterluft strömt durch deine Lungen und du fühlst dich fit und aufmerksam. Langsam schlenderst du weiter in Richtung Park, unterwegs begegnen dir viele fröhliche Menschen die sich auf die Feiertage, Ruhe und Zeit mit ihren Liebsten freuen. Du bist nun im Park angekommen und auch dieser ist fantastisch beleuchtet. Die Bäume und Sträucher strahlen in einem weihnachtlichen Glanz und erhellen ihre Umgebung in einem warmen und wohligen Licht. Du setzt dich auf eine kleine Bank und genießt diesen Moment intensiv. Die Wärme, die von den Lichtern ausgeht durchströmt auch dich und du fühlst dich entspannt und glücklich. Es scheint dir so, als würden unzählige kleine Sterne durch die Luft tanzen und zwischen den Bäumen umher springen – so wunderbar hat jemand die Lichterketten installiert. Neben dir haben sich noch andere Menschen versammelt, die sich an diesem tollen Weihnachtsglanz erfreuen. Du hältst noch einen ganzen Moment inne und kehrst dann langsam wieder zurück nach Hause. Auf dem Heimweg spürst du, wie entspannt du dich fühlst und freust dich sehr darauf, noch deinen Weihnachtsbaum zu schmücken. Langsam kehrst du mit deinen Gedanken wieder zurück in das Hier und Jetzt. Strecke dich einmal kräftig und atme tief ein und wieder aus. Die Fantasiereise ist jetzt zu Ende.

Winterträume

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 Winterzeit. Stell dir einmal vor, du unternimmst einen wunderschönen Schneespaziergang. Es hat schon den ganzen Tag geschneit und das weiße Gold zieht dich nach draußen. Warm angezogen machst du dich nun gemütlich auf den Weg ins Feld. Unterwegs dorthin läufst du über dick eingeschneite Gehwege und Straßen. Es ist noch früh am Morgen, es sind nur wenige Menschen unterwegs. Am Feld angekommen atmest du einmal tief ein und wieder aus. Die kalte und klare Luft durchströmt deine Lungen und gibt dir ein gutes Gefühl. Du läufst entspannt weiter, direkt über das Feld. Es scheint, als



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

ob vor dir noch niemand hier gewesen ist, denn deine Spuren sind die einzigen im Schnee. Ganz bewusst setzt du einen Fuß vor den anderen und lauschst dabei dem herrlichen Knacken des Schnee. Du läufst gemütlich über das Feld und beobachtest die Natur. Ein kleiner Vogel sitzt auf einem Busch mit knallroten Beeren, ein toller Farbakzent in diesem weißen Wintertraum. Ein kleines Eichhörnchen rennt mit einer Nuss über den Schnee und ganz am Ende des Feldes entdeckst du sogar ein kleines Reh, welches im Wald verschwindet. Du genießt die Stille der Natur und diese wunderschöne Winterlandschaft sehr, bevor du dich dann langsam zurück auf den Heimweg machst. Langsam kehrst du mit deinen Gedanken wieder zurück in das Hier und Jetzt. Strecke dich einmal kräftig und atme tief ein und wieder aus. Die Fantasiereise ist jetzt zu Ende.