Mach mal Pause

Weihnachtsträume zum Genießen

Weihnachtsträume

Eine traumhafte Entspannungsgeschichte

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 Meditation 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, Kräutertee und heiße Schokolade. 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.

Mehr entspannte Geschichten unter: www.DieTrauminsel.net facebook.com/DieTrauminsel.net