Traumreise Herbst - Spaziergang im Herbstwald - Energie aufnehmen

Stell dir in deiner Phantasie vor, du stehst auf einem großen Feld – Die Ernte ist ist schon eingebracht und du kannst noch die übriggebliebenen Stoppeln des Weizens sehen – Es ist angenehm warm und die Sonne strahlt hoch über dir – Ein angenehm feuchter Wind weht dir entgegen – Es ist eine leichte erfrischende Brise – Du kannst einen würzigen Geruch darin wahrnehmen.

☆

In der Nähe befindet sich ein Wald, der schon in allen Herbstfarben leuchtet. Das Laub wird vom Wind hin und her geweht – Wenn du magst, kannst du etwas im Wald spazieren gehen.

☆

Ein gut befestigter Weg führt dich direkt dorthin – Am Eingang stehen Kastanienbäume, deren Laub rötlich leuchtet – Am Boden liegen noch verstreute Kastanien und kleine Eichhörnchen flitzen vollbepackt von ihrem Baum hinab, um sich Nüsse für den Winter zu sichern – Kleine Vögel fliegen zwitschernd von Baum zu Baum.

☆

Dein Weg führt weiter in den lichtdurchfluteten Wald – Es riecht nach Moos und ein leichter Pilzgeruch weht dir entgegen – Es ist alles friedlich und in Harmonie – Alles ist im Einklang mit dir und der Natur – Der Wind weht durch die Äste der Bäume, die leise knackende Geräusche von sich geben. Sie folgen der Windrichtung mit ihren ganz leichten Bewegungen.

☆

Von weitem siehst du eine Lichtung – Es ist ein Platz der Ruhe und Gelassenheit – Mit ein paar Schritten bist du schon dort – In der Mitte der Lichtung befindet sich ein kleiner Teich – Nebel steigt vom Teich hoch zur Sonne – Sie beleuchtet diesen Ort und füllt ihn mit Wärme und kraftvoller Energie aus.

☆

Du kannst dich auf einen großen Stein setzen, der mit Moos bewachsen ist. Er ist weich und warm zugleich – Versuche den Ort voll und ganz in dich aufzunehmen – Atme die reine und klare Luft ganz tief ein und aus – Konzentriere dich voll und ganz auf deinen Atem – Fühle wie der reine Sauerstoff in deinen Mund strömt – in deinen Hals – hinab zum Bauchraum – und wieder zurück in den Hals – durch den Mund – Nimm deinen Atem wahr – das Strömen der reinen und klaren Luft – ein und aus – Dein Bauch ist strömend warm – alles ist angenehm und entspannt.

☆

Kleine Rehe stehen grasend in der Nähe deines Sitzplatzes – Sie strahlen völlige Ruhe und Gelassenheit aus – Alles ist in Harmonie, alles ist im Einklang mit sich selbst – Kleine Vögel landen zwitschernd in der Nähe des Teiches und picken am Ufer nach ihrem Futter – Der eine oder der andere Vogel nimmt mit ausgebreiteten Flügeln ein Bad – Kleine Libellen fliegen über dem Wasser und landen auf den noch verbliebenen Seerosen – Vereinzelt kannst du noch einen Frosch herumhüpfen sehen.

☆

Lass deinen Blick schweifen und schau dir in deiner Phantasie die verschiedenen Tiere und Pflanzen genau an – Wie sie glücklich und zufrieden in ihrer Gemeinschaft leben – Ihr entspanntes Miteinander und ihre Fröhlichkeit.

☆

Wenn du magst kannst du jetzt ein paar Schritte weitergehen – Dein Weg führt dich weiter in den lichtdurchfluteten Wald hinein – Birken stehen am Wegesrand, aber auch alte Buchenbäume – Sie haben einen riesigen Stamm – Es sind sehr alte Bäume, die schon seit hunderten von Jahren hier stehen – Kiefern und Tannen sind auch vereinzelt zu sehen – Es ist ein gesunder Wald voller Leben und Vielfalt – Der moosige Geruch begleitet dich weiter auf dem Weg. Er ist würzig und holzig zugleich.

☆

Dein Weg führt dich zu einer Quelle – Es ist die Quelle des kleinen Teiches – Der Platz der Quelle ist vollkommen mit bunten Herbstlaub bedeckt – Der Wind weht in leichten Böen über diesen Platz – Manchmal bilden sich kleine Wirbel und das Laub wird hochgewirbelt und landet wieder sanft auf dem Boden – Fröhlich sprudelt das Wasser der Quelle auf einen sehr großen Stein, der schon völlig ausgehöhlt ist von dem Wasser – Es hat sich im Laufe der Jahre ein großes Becken gebildet, voll mit kristallklarem sauberen Wasser.

☆

Du kannst zu dem Becken hingehen, niederknien und etwas Wasser trinken und dich damit auch waschen – Es ist erfrischend lecker, ganz klar und rein – Du fühlst dich belebt und spürst wie das reine und klare Wasser dir Lebensenergie spendet – Setze dich eine Weile zur Quelle, genieße die Atmosphäre der Ruhe – dem Einssein mit deiner Welt – und eine tiefe Entspannung – Atme die würzige Waldluft ein – nimm die leichte Feuchtigkeit der Quelle in dich auf – atme tief ein und aus – nimm alles ganz bewusst in dich auf – die Ruhe und Gelassenheit – diesen tiefen Frieden dieses Ortes – ganz tief ein und wieder ausatmen.

☆

Mit jedem Atemzug nimmst du eine große Ruhe in dich auf – Alles an diesem Ort ist ruhig und entspannt – Das Wasser plätschert beständig in das Steinbecken und bahnt sich seinen Weg bis zum Teich – Es ist alles im Fluss, es ist alles im Einklang.

☆

Begib dich nun auf den Heimweg — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deinem Heimweg begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — Fühle dieses Gefühl der Freude — Fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

☆

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gibt etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.