Fantasiereise Wald - Spaziergang im Sommerwald

Begib dich in deiner Phantasie zu einer wunderschönen saftig grünen Wiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken — gehe zu einem Platz, den du als angenehm empfindest — schau dich um und nimm deine Umgebung wahr — die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung — suche dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr — berühre sanft ihre Blüte — schau dir genau die Farben und Formen der Blüte und des Stiels an — sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine ganz andere Form haben — streiche sanft und mit Gefühl über den Blütenkopf — ganz leicht — rieche nun an deinen Händen und nimm den Geruch der Blume wahr — nimm dir für die Wahrnehmung der Pflanze Zeit – genieße den Kontakt zu dieser Pflanze — nun erhebe dich von deinem Standort und erfasse deine Umgebung mit allen Sinnen.

☆

Nur ein kurzes Stück von der Wiese entfernt, kannst du einen Wald entdecken — ein großer breiter Weg führt direkt auf einen Pfad in den Wald hinein — du bewegst dich zum Waldrand und schaust dich um — du kannst dort viele unterschiedliche Bäume und Sträucher sehen — die Sonne strahlt den Waldweg hell und freundlich aus — schlendere gemächlich in den Wald hinein und spüre den festen Boden unter deinen Füßen — manchmal nimmst du kleinere Steine oder sogar Wurzeln unter deinen Füßen wahr - genieße die Atmosphäre dieses Ortes – der Wald ist hell und freundlich — und die Waldbäume stehen mit viel Abstand auseinander — es duftet herrlich nach Wald — du folgst dem Waldweg — einmal geht der Weg nach links — dann wieder nach rechts

☆

Du genießt die Sonne auf deiner Haut — und den Geruch von Tannenzweigen, Kräutern und von frischen Pilzen — Nimm die wohltuende Stille des Waldes — das leise Knacken und Knistern der Bäume wahr — du hörst wie ein leichter Wind die Blätter des Waldes zum Rascheln bringt — es ist eine ganz und gar angenehme Atmosphäre — Ruhe und Frieden herrschen im Wald — Stille, nur das gelegentliche Rauschen der Blätter — du hörst deine eigenen Schritte und nimmst den angenehmen Waldgeruch in dich auf — schau zu den Baumkronen — Eichhörnchen wieseln von Baum zu Baum und bringen ihr Futter zu ihrer Höhle — kleine Spechte pochen gegen die Baumrinde — du siehst ihr buntes Gefieder — du fühlst dich eins mit dem Wald — hier kannst du Ruhe und Frieden erfahren — die reine klare Luft atmen.

☆

Etwas weiter weg, im Unterholz, kannst du ein kleines Reh sehen — gehe weiter und nimm den Wald ganz und gar wahr — sieh dir die wechselnden Bäume an — die unterschiedlichen Baumarten — befühle die Rinde eines Baumes — nimm den Geruch des Baumes auf — du gelangst auf deinem Weg zu einem rund angelegten Platz in der Mitte des Waldes — dort befindet sich ein hoher kegelförmiger Stein mit einer Markierung — du weißt, die Markierung hat für dich eine ganz besondere Bedeutung — geh hin und schau sie dir genau an — vielleicht siehst du in deiner

Vorstellung ein Symbol, eine Person, einen Gegenstand, oder auch etwas anders - alles darf in deiner Vorstellung sein – nimm einfach wahr, ohne zu bewerten – erfasse den Stein mit all deinen Sinnen – möglicherweise möchtest du mit deiner Hand über den Stein streichen – spüre ihn und fühle, wie er durch die Sonne aufgewärmt wurde — nun schreite den runden Platz ab und nimm deine Umgebung wahr — nimm die Vegetation am Rand, die Bäume und Pflanzen wahr — nimm all die Eindrücke in dich auf und bereite dich nun auf deine Heimreise vor — geh deinen Weg wieder zurück zu der schönen Wiese, die du am Anfang der Reise kennengelernt hast.

☆

Auf der Wiese angekommen, lässt du noch etwas deinen Blick schweifen und genießt die Ruhe, die dich hier umgibt. — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich weiterhin begleiten — spüre die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — nimm einen tiefen Frieden in dir wahr und fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — und während du hier entspannst, werden deine Muskeln locker und gelöst — jetzt kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich von diesem wunderschönen Ort — spüre deinen Atemfluss und das Heben und Senken des Brustkorbes — ein- und ausatmen.

☆

Kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine beiden Hände zu Fäusten — gibt etwas Kraft hinein — bewege deine Füße und Zehen — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen und schau dich um – atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.