

Fantasiereise Sonnenwärme

Setze oder lege dich so bequem wie möglich hin, finde eine angenehme Position und schließe deine Augen. Du kannst sie natürlich geöffnet halten, wenn du das als angenehmer empfindest.

Nimm dir Zeit, um Ruhe in deinen Körper und in deine Gedanken einkehren zu lassen. Versuche ganz bei dir zu bleiben, in deiner eigenen Gedankenwelt und ganz in deinem Körper. Werde ruhig und gelassen.

Begib dich in Gedanken auf eine grüne Sommerwiese. Stell dir vor, dass du dort im Gras liegst und die Wolken am Himmel beobachtest. Schaue ihnen zu, wie sie sich langsam und träge über das Blau des Himmels hinwegziehen und wie sich kleine Teile von ihnen in der Sonne auflösen.

Spür die Sonne, die deine Haut erwärmt. Stell dir vor, dass du diese Wärme der Sonne aufnimmst. Erst ist es kaum zu fühlen, dann langsam, ganz langsam, wird es warm.

Erinnere dich: du liegst auf einer Sommerwiese und genießt es in den Himmel zu schauen, du spürst die Wärme auf der Haut und nimmst diese Energie auf.
Du kannst dieser wärmenden Sonnenenergie auch eine Farbe geben. Ein strahlendes Gelb, oder ein leuchtendes Rot.

Beobachte und spüre, wie sich das strahlende und helle Licht in deinem Körper langsam ausbreitet und dein Inneres mit einer wohligen Wärme erfüllt.
Genieße es noch eine Weile auf der Sommerwiese zu liegen, die Wolken zu beobachten, die Atmosphäre dieser Situation auszukosten und sich an den angenehmen Gefühlen zu erfreuen.

Verlasse nun allmählich die Sommerwiese und komm von diesem Tagtraum wieder zurück.
Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem, wie er ruhig und regelmäßig kommt und geht. Auf das Hier und Jetzt.

Es ist Zeit den Körper wieder zu aktivieren, ihn zu bewegen, vielleicht dich zu strecken. Wie fühlst du dich?

Nimm diese wohltuende Entspannung und Energie mit in deinen Tag.