



## Herbstspaziergang

Ich lade dich ein, mir in deinen Gedanken zu folgen. Stelle dir einen wunderschönen Herbsttag vor.

Du befindest dich auf einer Lichtung im Wald. Von diesem Punkt aus, startest du mit deinem Spaziergang.

Du gehst aufmerksam durch die Natur.

Schau dich einmal ganz genau um, wie sieht es hier aus? Welche Bäume kannst du erkennen?

Der Herbst hat schon Einiges getan! Viele Laubbäume haben sich schon perfekt in diesen typischen Farben des Herbstes verfärbt.

Eine Explosion der Farben...Von rot, gelb, orange, braun, bis zu einigen noch grünen Blättern, die du erkennen kannst. Auf dem Boden hat sich schon eine Fülle dieser Farbenpracht der Blätter angesammelt.

Mit jedem Schritt, den du gehst, kannst du das Laub unter deinen Füßen rascheln hören.

Leichtfüßig wanderst du daher...gedämpfte Schritte auf dem Waldboden.

Nimm wahr, wie sich deine Gedanken aus dem Alltag heraus immer mehr verabschieden.

Du nimmst mehrere, tiefe Atemzüge ...ein und aus... Den Wald kannst du förmlich riechen.

Die feuchte Erde, der Duft von Moos und der Blätter.

Mit jedem bewussten Atemzug, den du machst, kommt, immer mehr Ruhe und Entspannung in deinem Körper und in deine Gedanken hinein.

Möglicherweise hörst du einige Vögel ihr Lied singen und das Rascheln der Blätter lässt dich immer mehr und immer mehr mit der Umgebung verschmelzen.

In regelmäßigen Abständen fallen Blätter von den Bäumen und segeln wie kleine Fallschirme langsam dem Boden entgegen.

Die Sonne scheint und es entsteht ein wunderbares Spiel der Farben.

Manchmal scheint es so, als würden die Bäume golden in der Sonne leuchten.

Wenn du magst, kannst du dir jetzt einen Platz aussuchen, wo du dich hinsetzt oder hinlegst.

Lasse deinen Blick umher wandern...

Entspanne dich und genieße diese ruhige Atmosphäre... Die Stille... Nimm wahr, wie der Wind zart über deinen Körper streicht... Die Sonne deinen Körper erwärmt und dabei fühlst du dich ganz ruhig und entspannt. Hier ist alles genau so, wie du es dir wünschst. Du bist im Einklang mit der Natur und mit dir selber... Wiederhole nun in deinen Gedanken 3 - 4 mal genau diesen Satz: „Ich bin ruhig und entspannt“... Ganz ruhig und entspannt bin ich... Wunderbar - ruhig und entspannt...

Nimm wahr, wie sich deine Muskeln nach dem Spaziergang entspannen.

Es breitet sich eine wohlige Schwere im Bereich deiner Arme und Beine aus.

Spüre genau in diesen Bereich deines Körpers hinein... Ganz angenehm schwer sind deine Arme und Beine... und du bist ruhig und entspannt.

Genieße dieses Gefühl von tiefer Entspannung in deinem Körper.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem du deine Gedanken noch weiter schweifen lässt.

Es tut so gut, einfach mal nichts zu tun. Nur diesen Moment genießen ....

Nun hast du viel Kraft getankt und begibst dich auf den Rückweg, bis du schließlich wieder an der Lichtung des Waldes angekommen bist.