



Winter-Wonderland

Ich lade dich ein, mir in deinen Gedanken zu folgen.

Stelle dir bitte eine Winterlandschaft in den Bergen vor. In der Nacht hat es geschneit, der Schnee bedeckt die Felder und hüllt die Bäume in diese wunderbare, weiße Pracht.

Betrachte den Himmel. Wie sieht er aus? Strahlend blau und zwischendurch schieben sich weiße Wolken hervor. Die Sonne scheint und es entsteht dadurch eine wunderbare Atmosphäre.

In deinen Gedanken begibst du dich jetzt auf ein Feld.

Du hast für dich die perfekte Kleidung an, dein ganzer Körper ist warm.

Du setzt dich in Bewegung. Schritt für Schritt. Mit jedem Schritt den du gehst, hörst du das Knirschen des Schnees, den du mit deinen Schuhen verursacht.

Du gehst gleichmäßig und ruhig ... Genauso ruhig und gleichmäßig fließt auch dein Atem. Ein und aus, ein und aus ... du betrachtest die Umgebung achtsam.

Die Bäume sind schneebedeckt. Die Äste biegen sich sanft unter dem Schnee nach unten und du genießt diesen wunderbaren Ort. Ruhig ist es hier.

Und genau so ruhig und entspannt bist du... Ruhig und entspannt bist du und dein Atem geht ebenso ruhig und regelmäßig.

In deinem Rhythmus, so wie es für dich am angenehmsten ist.

Langsam entfernen sich die Felder und du läufst in den Wald hinein.

Die Sonne durchflutet den Weg und du spürst die warmen, angenehmen Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht.

Du nimmst einen tiefen Atemzug und vielleicht kannst du sogar den Wald riechen.

Der Duft von Tanne und Moos durchströmt deine Nase.

Während du hier umherwanderst, verspürst du ein kleines Kitzeln auf deiner Nasenspitze. Dein Blick richtet sich nach oben und die ersten, kleinen Schneeflocken fallen aus dem Himmel hinunter Richtung Boden.

Ganz langsam und sachte bewegen sich die Flocken nach unten. Und je mehr Flocken vom Himmel hinunter tanzen, umso mehr Stille breitet sich hier, immer mehr und immer mehr in dir aus.

Du bist vollkommen eingehüllt von dieser Ruhe. Spürst deinen eigenen Atem, kannst beobachten wie dein Atem Spuren in der Luft hinterlässt.

Nimm einen tiefen Atemzug... Genieße die frische, klare Bergluft und lasse beim Ausatmen Spannungen aus dir herausfließen.

Wann hast du das letzte Mal so viel Ruhe in dir verspürt?

Tanke deine Kräfte auf, du hast es dir verdient.

Durch diesen Spaziergang breitet sich nun eine wohlige Wärme in deinen Armen und

Beinen aus. Ganz angenehm warm sind deine Arme und Beine... Wohlig warm.

Die Sonnenstrahlen lassen die Schneekristalle wie Diamanten in der Sonne glitzern.

Hier hast du heute einen wunderbaren Ort gefunden, ein Ort der Ruhe und Erholung.

Schenke dir nun noch so viel Zeit für dich, wie du brauchst, um deinen Tagträumen nachzugehen.

Langsam begibst du dich mit deinen Gedanken wieder zurück, in das Hier und Jetzt und nimmst die wunderbare Entspannung mit in deinen Tag.