



Kleine Auszeit

Ich lade dich ein, mir in deiner Fantasie zu folgen.

Es ist ein schöner Sommertag. Die Temperatur ist für dich optimal, genauso wie du es magst. Du befindest dich an einem See, direkt an einem kleinen, gemütlichen Hafen. Hier ankern kleine Segelboote und Jollen. Paddelboote liegen direkt am Steg und warten darauf genutzt zu werden.

Der Hafen und das Ufer sind von kleinen, gemütlichen Cafés eingerahmt.

Du atmest tief ein. Es liegt ein Geruch von Kaffee in der Luft und es dringt in einer angenehmen Lautstärke Chill-out Musik in dein Ohr. Besucher lümmeln sich in Sitzsäcken, es wird viel gelacht! Du fühlst eine gelöste Urlaubsstimmung um dich herum.

Spontan entscheidest du dich, den See auf dem Kajak zu erkunden.

Du gehst zum Steg! Dir wird eine Schwimmweste gereicht und du ziehst sie über. Leicht schmiegt sie sich an deinem Oberkörper an und deine Vorfreude auf diesen Kurztrip breitet sich immer mehr in deinem Inneren aus.

Du setzt dich auf den Steg, gleitest mit deinen Beinen in den Innenraum des Kajaks und schon sitzt du. Du schenkst dir Zeit..., überprüfst deine Haltung.

Anschließend stößt du dich behutsam mit dem Paddel vom Steg ab und beginnst zu paddeln. Rechts-links, rechts-links...

Es dauert vielleicht einen Moment, bis du deinen Rhythmus findest.

Der Fokus verlagert sich. Das Paddeln erlangt einen Automatismus und jetzt nimmst du deine Umwelt viel intensiver wahr.

Du beobachtest das Ufer mit seinen Sträuchern und Bäumen.
Schau dir das Wasser bewusst an. Welche Farbe hat es?

In der Ferne gleiten die Segelschiffe sachte über das Wasser.

Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug verblasst dein Alltag und du genießt diese wunderbare Umgebung.
Eine kleine Auszeit..., einfach mal nichts tun.

Du genießt das wunderbare Wetter. Der Himmel ist blau und zwischendurch schieben sich Wolken vor die Sonne. Es ist genau das Wetter, so wie du es magst. Wie gut sich die Sonnenstrahlen auf deiner Haut anfühlen.

Zwischendurch verspürst du kleine Wasserspritzer auf deiner Haut. Du fühlst dich erfrischt und voller Energie. Das Eintauchen des Paddels im Wasser hinterlässt ein leises, sanftes Plätschern in deinen Ohren. Du stellst erstaunt fest: Je gleichmäßiger du paddelst und dabei deinen Rhythmus findest, umso kontinuierlicher gewinnst du an Geschwindigkeit.

Die Landschaft zieht unmerklich an dir vorbei... Zugleich verspürst du den angenehmen, lauen Wind auf deinem Körper, der ein Wohlgefühl auf deiner Haut hinterlässt.
In der Ferne siehst du eine Schwimmplattform, die du sofort zu deinem Ziel erklärst.
Nach einiger Zeit hast du die Plattform fast erreicht. Du verringerst merklich deine Geschwindigkeit und lässt dich geschickt mit wenigen Paddelschlägen an die Plattform treiben.

Du steigst aus dem Kajak aus und bindest es an die vorgesehenen Halterungen. Dabei fällt dir die Ladeluke auf, in die du hineinschaust.
Darin befindet sich eine Picknickdecke, die du spontan herausnimmst und sie auf der Plattform ausbreitest.

Du legst dich darauf. In vollen Zügen nimmst du diese wunderbare Umgebung in dir auf.
Hörst das leise Plätschern des Wassers an der Plattform. Es verursacht ein kaum merkliches Schaukeln. Es fühlt sich an, als würdest du sanft in deine Entspannung gewogen. Etwas weiter weg fliegen Enten über den See und machen sich durch leises Schnattern bemerkbar.

Du atmest tief ein und aus... Lässt alles hinter dir. Der Duft von Holz und dem Wasser dringt sanft in deine Nase.

Während du hier liegst, spürst du, dass dein Körper gut in Bewegung gewesen ist.
Deine Muskeln beginnen zu entspannen und es breitet sich eine wohlige Schwere in deinem Körper aus.

Ganz ruhig und entspannt bist du...wunderbar ruhig und entspannt. Sanft fließen deine Gedanken..., du genießt diesen Augenblick an diesem fantastischen Ort.

Aus der Entfernung vernimmst du Stimmen und hörst wie ein Segel umschlägt.... Langsam öffnest du deine Augen und beobachtest den See. Ein Segelboot steuert auf die Plattform zu. Scheinbar möchten auch noch andere Personen in diesen wunderbaren Genuss kommen.

Somit stehst du auf, packst deine Decke in das Kajak, gleitest hinein und machst dich ganz entspannt und mit Leichtigkeit auf den Rückweg.

Geradewegs geht es Richtung Ausgangspunkt. Erstaunlicherweise bist du mit deinen Gedanken weiterhin im Hier und Jetzt.
Fühlst dich voller Energie!

Während du am Steg anlegst, dringt die Chill-out Musik an deine Ohren und du vernimmst zugleich wieder diese gelöste Stimmung der Besucher an diesem Ort.

Eine kleine Auszeit,- mitten aus dem Alltag heraus.