

Imagination - Reise nach Hause

Setz Dich bequem und gerade hin, mit den Füßen flach auf den Boden, die Hände auf den Oberschenkeln. schließe Deine Augen und achte auf Deinen Atem. Beim Einatmen entspannst Du Dich, beim Ausatmen lässt Du alles los, was Dich belastet. Atme die Entspannung ein und die Anspannung aus. Dein Atem wird jetzt tiefer, atme auch den letzten Rest Deiner Müdigkeit oder Anspannung aus.

Du gehst einen Weg entlang und genießt es in der Natur zu sein. Du kannst die Wärme der Sonne und eine sanfte Brise spüren. Die frische Luft schmeckt und riecht sauber und erfrischend. Rund um Dich zwitschern die Vögel ihr Lied. Du gehst weiter, bis Du in der Ferne ein Haus siehst. Während Du näher kommst, bemerkst Du die äußeren Einzelheiten dieses Hauses. Besteht es aus Holz, Ziegeln oder Steinen? Ist groß oder ist es klein? Wie sehen die Fenster und die Türen aus? Gibt es einen Garten mit Blumen oder Bäumen?

Du weißt, dass dieses Haus nur auf Dich gewartet hat und gehst zur Haustür. In dem Moment öffnet sie sich schon und Du bist jetzt absolut sicher, dass es nur für Dich gemacht ist. Geh jetzt hinein und schau, wie es innen aussieht. Gibt es viele Zimmer oder wenige, sind die Räume klein oder groß und offen? Gibt es Treppen und wohin führen sie? Welche Farben und Stoffe siehst Du? Nimm Dir Zeit, um Dein Haus zu erforschen.

Jetzt, wo Du mit Deinem Haus vertraut bist, entscheide Dich, was Du als nächstes tun willst. Du kannst ein Buch lesen, einen Tee kochen, Du kannst schreiben oder malen oder irgendetwas anderes tun, was Dir Spaß macht. Dein Haus stellt alles zur Verfügung, was Du dafür benötigst. Beobachte Dich jetzt selbst dabei, während Du das tust, was Dir Spaß macht.

Nun wird es Zeit, zurückzukehren. Sieh Dich noch einmal um und präge Dir die Einzelheiten Deines Hauses ein. Du weißt, dass es Dir gehört, dass es auf Dich wartet und alles enthält, was Du brauchst. Nun geh hinaus, schließe die Türe hinter Dir und kehre auf demselben Weg zurück. Aus der Entfernung siehst Du Dein Haus im Rückblick vollkommen genau bis ins letzte Detail. Du weißt, dass Du jederzeit zurückkommen kannst. Nun drehst Du Dich wieder um und setzt Deine Rückreise fort.

Du bist entspannt, in Frieden und zufrieden. Du atmest leicht und tief. Nimm den Sessel wahr, auf dem Du sitzt, spüre Deinen Körper, und öffne die Augen.

Ich wünsche Dir viel Vergnügen und wertvolle Erkenntnisse mit dieser Imaginationsreise!

Du möchtest mehr wissen? Kontaktiere mich unter Tel: +43 (0)676 72 33
826 oder
koerperreisen.at