

## **Phantasiereise**

Titel	Verfasser	Homepage
<b><u>Afrikanische Savanne</u></b>	<b>Carolin Geis</b>	<b><u><a href="http://www.phantasiereisen.com">www.phantasiereisen.com</a></u></b>

Du machst es dir bequem -  
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst -  
Du bist jetzt ganz ruhig -  
Deine Hände und Arme sind ganz schwer -  
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer -  
Deine Füße und Beine sind ganz schwer -  
Dein ganzer Körper ist angenehm warm -  
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -  
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -  
Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell dir vor,  
du stehst mitten in der afrikanischen Savanne - -  
Um dich herum ist eine karge Steppenlandschaft -  
Du kannst ganz weit sehen -  
Du blickst über das verdorrte Gras -  
Ganz in der Ferne -  
siehst du ein paar alte Bäume -  
Sie sind verdorrt und haben keine Blätter mehr - -  
Die Sonne brennt auf dich herab -  
Dir wird ganz warm -  
Von ferne hörst du Trommeln -  
Die Trommeln scheinen dich zu rufen -  
Du fängst an zu laufen -  
in die Richtung, aus der du die Trommeln hörst -  
Vor dir ist die unendliche Steppenlandschaft -  
Kein Weg ist erkennbar -  
Nur die Trommeln weisen dir den Weg -  
Du läufst weiter -  
Dir wird ganz heiß - -  
Da spürst du, wie ein kühler Windhauch Deine Stirn umweht -  
Deine Stirn ist jetzt angenehm kühl -  
Du läufst weiter -  
In der Ferne kreuzen Zebras deinen Weg -  
Die Trommeln werden immer lauter -  
Du kommst jetzt zu ein paar Lehmhütten -  
Die Dorfbewohner sitzen vor ihren Hütten und trommeln -  
Sie lächeln dir zu -  
Du gehst zu ihnen -  
Eine Frau bringt dir einen Krug Wasser -  
Du nimmst ihn dankbar und genießt das kühle Wasser -  
Du fühlst dich ganz erfrischt - - -

Du atmest nun tief durch -  
Du reckst die Arme -  
Und streckst und räkelst dich wie eine Katze -  
Du öffnest langsam die Augen -  
Du gewöhnst dich an das helle Licht und findest dich wieder im Raum zurecht.