

Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
Bratäpfel	Carolin Geis	www.phantasiereisen.com

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,
es ist ein gemütlicher Winterabend -
Du sitzt in einem bequemen Sessel vor einem gusseisernen Kaminofen - -
Der Kaminofen hat eine große Glastür -
Du siehst das Feuer im Ofen lodern -
Du spürst, wie es dich wärmt - -

Draußen ist es bitterkalt -
Aber du sitzt schön im Warmen -
Du bist geschützt vor der Kälte -
Du fühlst dich sicher und geborgen -
Du siehst in den hellen Schein
des lodernden Feuers -

Dann betrachtest du den Ofen genauer -
Er hat oben ein Fach, das aus zwei Kacheln besteht -
Dort stehen zwei Tonschälchen, die von der Hitze des Ofens erwärmt werden -
In den Tonschälchen befindet sich jeweils ein Bratapfel -
Die Bratäpfel sind gefüllt mit Marzipan und Schokolade -
Sie brutzeln auf dem Ofen vor sich hin -
Sie duften verführerisch -

Du atmest den Duft der Bratäpfel tief ein -
du freust dich schon darauf, sie später genießen zu können -
Du freust dich an dem Duft der Bratäpfel
und träumst noch ein wenig vor dich hin - - -

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.