

## **Phantasiereise**

<b>Titel</b>	<b>Verfasser</b>	<b>Homepage</b>
<b>Herbstfeuer</b>	<b>Carolin Geis</b>	<b><a href="http://www.phantasiereisen.com">www.phantasiereisen.com</a></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 auf einer großen Wiese -  
Es ist ein milder Herbstabend -  
Du siehst in den Himmel über dir -  
Der Himmel verdunkelt sich allmählich -  
Nur am Horizont siehst du noch einen hellen Streifen -  
Du atmest die klare Herbstluft ein -  
Die Luft ist angenehm frisch -  
Du atmest sie tief ein und aus - -

Du siehst dich ein wenig um -  
Die Wiese, auf der du stehst, ist umgeben von kleinen Obstbäumen -  
In der Nähe der Wiese hat jemand ein Herbstfeuer gemacht -

Das Feuer lodert hell in der kühler werdenden Herbstnacht -  
Du siehst den hellen Schein des Feuers -  
Du hörst die knisternden Funken der verbrennenden Obstbaumzweige - -

Du siehst den Funken nach -  
Sie schweben leuchtend hoch in den sich verdunkelnden Himmel -  
Sie schweben immer höher und höher -  
Bis sie schließlich verlöschen und eins werden mit der dunklen Farbe  
des herbstlichen Nachthimmels - -

Du freust dich an dem lodernden Herbstfeuer -  
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.