

Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
Hügel der Provence	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,
du befindest dich am Fuße eines Hügels in der Provence - -
Es ist Sommer -
Die Sonne scheint warm auf dich herab - -

Um dich herum hörst du die Zikaden zirpen -
In deiner Nähe blühen Lavendelsträucher -
Ihr Duft weht zu dir herüber -
Am Fuße des Hügels ist ein kleines Pinienwäldchen - -
Du gehst zwischen den Pinien hindurch
und atmest den süßen, harzigen Duft der Pinien ein - -
Die Pinien lichten sich, und du beginnst, den Hügel hinaufzusteigen - -
Du folgst einem kleinen Pfad, der dich durch gelb blühende Ginsterbüsche führt - -
Aus den Ginsterbüschen steigt schwere, warme Luft empor - -
Du atmest sie tief ein - -
Sie ist schwer und süß - -
Du gehst den Pfad weiter entlang, den Hügel hinauf - -

Nur einige Schritte von dir entfernt siehst du eine steinerne Bank,
die sich an den Hügel anschmiegt - -
Sie ist halb überwuchert von Gras und blauen Lilien - -
Du gehst die wenigen Schritte zu der Bank - -
Du setzt dich auf die Bank und schließt die Augen - -
Du spürst die Sonne auf deinem Gesicht
und auf deinen geschlossenen Augenlidern - - -

Du atmest die warme Luft ein - - -

Du hörst überall die Zikaden zirpen - - -

So sitzt du eine Zeitlang und genießt die Sonne - - -

Dann öffnest du die Augen -
Du siehst das Pinienwäldchen vor dir - -

Du erhebst dich und gehst den Hügel weiter hinauf -

Hügel der Provence

Du suchst dir deinen Weg zwischen den kleinen, hellen Steinen
und den niedrigen Kräutern -
Der Hügel wird immer steiniger und karger -
Du riechst den Duft des wilden Rosmarins und Thymians, der am Boden wächst -
Du atmest ihn tief ein - -

Du kletterst den Hügel weiter empor -
Der Weg wird immer steiler -
Dann bist du endlich oben - -

Du drehst dich in die Richtung, aus der du gekommen bist -
und siehst in der Ferne das Meer - - -

So bleibst du lange stehen - -
Du siehst das Meer -
und träumst 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.