

## **Phantasiereise**

Titel	Verfasser	Homepage
<b>Insel</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 erwachst eines Morgens von den ersten Strahlen der Sonne auf deinen geschlossenen Augenlidern -

Du riechst die morgenkühle Luft -  
Du hörst Möwen über dir -  
Als du deine Augen öffnest, siehst du, dass du auf einer Insel bist -Du liegst auf warmem, weichem Sand -  
Du siehst auf das offene, blaue Meer -  
Die Morgensonnenstrahlen spiegeln sich auf dem Wasser -  
Kleine Wellen rollen an den Strand und bringen ein paar Muscheln mit -Du siehst die Wellen ankommen und wieder fortgehen -  
Du siehst eine Weile den Wellen zu - -

Du atmest die klare Morgenluft ein -  
Sie ist frisch und salzig und schmeckt nach einem wunderschönen Tag - -

Du atmest tief durch und richtest dich auf -  
Du betrachtest die Insel, auf der du erwacht bist - -

Hohe Palmen breiten ihre Blätter über der Insel aus und spenden ihr Schatten -  
Du erhebst dich und gehst zu den Palmen - -

An einer Stelle stehen die Palmen besonders dicht -  
Dort wachsen Pflanzen mit großen Blättern -  
Zwischen den Pflanzen sprudelt eine kleine Quelle, an der du dich erfrischt - -

Du spazierst nun ein wenig über die Insel - -

Sie ist nicht sehr groß -  
Niemand stört deine Wege -  
Du hast die ganze Insel für dich allein -  
Ihre ganze Schönheit und Lieblichkeit ist nur für dich bestimmt -  
Du lässt die Augen schweifen über die Insel und das Meer - -

**Insel**

Du genießt die Ruhe und den Frieden -  
Du fühlst dich vollkommen glücklich -  
Du setzt dich wieder an den Strand und siehst noch eine Weile auf das Meer hinaus - - -

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.