

Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
Lichtung der Einhörner	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 machst einen Spaziergang durch einen hellen, grünen Birkenwald -
Du läufst einen schmalen Waldweg entlang -
Die Luft ist angenehm frisch -
Du atmest sie tief ein und aus - -

Du bleibst ein wenig auf dem Waldweg stehen -
Auf deiner linken Seite stehen zwei hohe Birken -
Um ihre weißen Stämme schlingen sich Efeuranken -
Sie stehen dicht nebeneinander -
Sie wirken wie ein Fenster -
Du stellst dich zwischen die Birken -
Du schaust durch das Fenster hindurch -
Du siehst auf ein kleines Tal hinunter -
Ein kleiner Bach schlängelt sich quer durch das Tal -
Du hörst das Sprudeln des Wassers -
Das Wasser ist frisch und klar -
Auf der anderen Seite des Baches siehst du eine Waldlichtung -
Die Lichtung ist sonnen überflutet -
Nun siehst du auf der Lichtung etwas, das im Sonnenlicht glänzt -
Es sind zwei strahlend weiße Einhörner - -

Die Einhörner sind wunderschön -
Noch nie hast du so etwas Schönes gesehen, wie diese Einhörner -
Du bist wie verzaubert -
Die beiden Einhörner grasen friedlich auf der Lichtung -
Du siehst sie dir ganz genau an -
Ihr weißes Fell glänzt so hell, dass es deine Augen fast blendet -
Auf ihrer Stirn haben sie ein elfenbeinfarbenes Horn -
Es funkelt in der Sonne -
Du freust dich an dem Anblick der Einhörner -
Du genießt jede Sekunde dieses kostbaren Augenblicks -
Du schaust dir die Einhörner lange an -
Du träumst noch ein wenig vor dich hin - - -

Lichtung der Einhörner

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.