

Phantasiereise im Stand

Titel	Verfasser	Homepage
Mondnacht	Carolin Geis	www.phantasiereisen.com

Du stellst dich ganz bequem hin -
Deine Füße stehen fest und sicher auf dem Boden -
Deine Arme hängen entspannt herab -
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz locker und entspannt -
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst -
Du bist jetzt ganz ruhig -
Dein ganzer Körper ist angenehm warm und entspannt -
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -
Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell dir vor,
es ist eine warme Sommernacht - -

Du spürst noch die Wärme des vergangenen Tages auf dem Boden, auf dem du stehst -
Deinen Kopf umweht ein sanfter Windhauch -
Er bringt etwas Kühle vom Meer -
Der Windhauch ist angenehm kühl und erfrischt deinen Kopf -
Du genießt den Windhauch vom Meer -
Du atmest tief ein und aus - -

Du hebst nun den Kopf und blickst in den sternenklaren Himmel
dieser warmen Sommernacht -
Du siehst den Mond -
rund und klar -
leuchtend am dunklen Nachthimmel -
Du stellst dich auf die Zehenspitzen und reckst die Arme zum Mond empor -
Da hörst du von ferne leise Musik -
Sie ist wunderschön -
ein wenig wehmütig -
aber auch voller tanzender Lebensfreude -
Es ist ein Lied an den Mond -
Du bewegst dich ein wenig zu der Musik -
Du bewegst deine Beine und deine Arme -
Du beginnst zu tanzen und fühlst dich eins mit der Musik an den Mond - -

Du tanzt, solange du möchtest -
Dann ruhst du dich ein wenig aus und lauschst noch eine Weile der Musik - - -

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