

Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
<u>Sommertag in Irland</u>	Carolin Geis	<u>www.phantasiereisen.com</u>

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 verlebst einen wunderschönen Sommertag auf der grünen Insel Irland -
Dein Blick schweift über grüne Hügel -
Die Sonne scheint warm -
Du sitzt in einer offenen Pferdekutsche -
ein alter irischer Bauer sitzt auf dem Kutschbock und hält die Zügel des Ponys -
Er macht mit dir eine Spazierfahrt über das Land - -

Du fährst über schmale Wege -
Am Wegesrand blühen zartrosafarbene Heckenrosen
und erfreuen dich mit ihrem sommerlichen Duft -
Du atmest ihren Duft tief ein - -

In der Ferne siehst du ein paar alte Bauernhäuser -
In den Gärten vor den Häusern arbeiten einige Frauen -
Als sie dich sehen, richten sie sich auf und winken dir fröhlich zu -
Du winkst lächelnd zurück -
Ein paar Kinder laufen lachend neben deiner Kutsche her - -

Du winkst auch ihnen zu -
Deine Kutsche fährt weiter -
Du fährst nun durch ein wunderschönes grünes Tal -
Du bist verzaubert von der Lieblichkeit der Landschaft -
Du 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.