

Phantasiereise

Titel	Verfasser	Homepage
<u>Tanz</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 stehst auf einer weichen Mooswiese - - -

Du bist ganz für dich -
Du kannst hier tun, was du willst -
Niemand sieht dir zu -
Von ferne hörst du eine wunderbare Musik - -

Sie hat eine Melodie, die du noch nie gehört hast,
aber du hast den Eindruck, dass du sie kennst -
Die Musik ist wunderschön und sanft -
Sie fließt in dein Ohr und dein ganzer Kopf ist voll Musik - -

Die Melodie ist dir nun so bekannt, dass du Lust bekommst, sie mitzusummen - -

Die Musik fließt nun durch deinen ganzen Körper,
bis sie unten in deinen Beinen und Füßen ankommt -
Deine Füße bekommen nun Lust mitzutanzten - -

Deine Füße sind ganz leicht und bewegen sich fast von selbst - -
Du drehst dich im Kreis -
Dann bekommen auch deine Arme Lust mitzutanzten - -
Mit sanften Bewegungen unterstreichen sie deinen Tanz - -
Du tanzt ganz für dich selbst - -
Du genießt die Bewegungen deines Körpers und die Musik - -
Du fühlst dich glücklich - - -

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.