

PHANTASIEREISEN

RASTPLATZ

In dieser Phantasiereise kannst du Erholung, Ruhe und Stille nach einer langen Wanderung genießen. Setze oder lege dich dazu entspannt hin, schließe deine Augen, mache es dir noch ein wenig bequemer.

Stell dir vor, du bist auf einer langen Wanderung, eine wunderschöne Gegend, der Weg führt noch weit hinauf, du spürst deine Müdigkeit, deine Arme und Beine sind schwer, du suchst dir einen schönen Rastplatz, du setzt oder legst dich hin und ruhst dich aus.

Du fühlst den Boden unter dir, entspannst dich, lässt alles los, Ruhe und Stille umgibt dich, in der Ferne das leise Plätschern eines Baches. Du blickst in den tiefblauen Himmel, deine Augen ruhen sich aus. Hoch oben am Himmel ein großer Vogel mit ausgebreiteten Flügeln, ganz ruhig zieht er seine Kreise.

Rings um dich herum Ruhe und Stille.

Nun kommst du langsam, in deinem Tempo wieder zurück. Du bewegst deine Finger, atmest tief ein und aus und öffnest deine Augen. Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht.

Beim Vorlesen immer wieder, kürzere und längere Pausen lassen!

--Bitte jemanden aus deiner Familie dir die Phantasiereise langsam vorzulesen, höre gut zu und entspanne dich dabei.

--Lies du die Phantasiereise deiner Familie langsam vor, so können auch sie sich entspannen.

--Du kannst die Phantasiereise auch aufnehmen (langsam, mit Pausen) und dann anhören, wenn dir nach Entspannung ist.