

# Traumreise „Nachmittag am Fluss“

Sie dürfen diese Phantasiereise kostenlos für Ihre privaten Zwecke nutzen. Weitere Nutzungsbedingungen erfragen Sie bitte bei [stefan.lebert@gmx.net](mailto:stefan.lebert@gmx.net). (C) 2006. Alle Rechte vorbehalten.

Schließe die Augen und entspanne dich. Stelle dir vor, du sitzt in einem Boot, das vom Ufer ablegt. Du fährst einen Kanal entlang. Links und rechts erstrecken sich grüne Wiesen mit vielen Bäumen am Flußufer, die Kühle und Schatten spenden. Atme tief ein und aus – und mit jedem Atemzug tritt der Alltag, tritt dein Startpunkt ein Stück zurück, mit jedem Atemzug entfernst du dich ein Stück davon. Mit jedem Atemzug spürst du, wie du ruhiger und gelöster wirst. Der Alltag verschwindet immer weiter hinter dir und du wirst mit jedem Atemzug ruhiger und ruhiger. Du hörst das leise Plätschern des Wassers, und es hat eine zusätzliche beruhigende Wirkung auf dich.

## **Schwereübung**

Du läßt dich im Wasser dahintreiben und spürst, wie der Alltag langsam von dir abfällt – Sorgen, Hektik, Streß. Du spürst, wie deine Arme immer schwerer und schwerer werden und du genießt diese Schwere, du spürst, dass diese Schwere die Folge von Streß und Hektik der letzten Zeit sind. Die Arme werden mit jedem Atemzug immer schwerer und schwerer, als würdest du die Anstrengungen der letzten Zeit darin konzentrieren.

Und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und ruhiger. Du läßt die Schwere in deinen Armen zu, als ob sie ein Teil von dir geworden ist. Und du weißt, dass am Ende dieser Übung diese unangenehmen Gefühle von dir abfallen werden.

## **Ruhetönung**

Du atmest tief ein und aus und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter.

## **Wärmeübung**

Deine Arme werden nun ganz warm. Von der Schulter bis in die Hände strömt die Wärme und es ist ein angenehmes Gefühl. Du hast eine große Anstrengung hinter dir und spürst, wie sich die Anspannung und Anstrengung nochmal in den Armen konzentrieren, um dann losgelassen zu werden.

## **Ruhetönung**

Du atmest tief ein und aus und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter.

## **Herzübung**

Dein Puls ist ruhig und gleichmäßig, denn du bist ganz entspannt und gelöst. Du fährst unter Bäumen durch, die Sonne spiegelt sich im Wasser, es ist still – bis auf ein paar Vögel – und das leise Plätschern des Wassers.

### **Ruhetönung**

Du atmest tief ein und aus und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter.

### **Atemübung**

Dein Boot fährt auf ein weißes Licht zu, wird langsamer und bleibt schließlich im Zentrum des weißen Lichts stehen. Du hörst das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Bäume und das Plätschern des Wassers. Sonst ist es völlig still. Du spürst Deinen Atem – und du atmest tief ein und aus. Und mit jedem Einatmen atmest du weißes Licht in deinen Körper. Du atmest tief ein und aus und mit jedem Einatmen atmest du immer mehr weißes Licht in deinen Körper. Mit jedem Ausatmen läßt du ein Stück los. Und du läßt es geschehen, denn es ist gut so. Das weiße Licht breitet sich in deinem Körper aus, es erreicht jede Zelle und reinigt sie. Und mit jedem Einatmen kommt immer mehr weiße Energie in deinen Körper – Atemzug für Atemzug. Und mit jedem Ausatmen fällt die Schwere von Dir ab – Stück für Stück. Dein Körper wird durch die Energie leicht und frei. Du genießt es, von immer mehr neuer, reiner Energie versorgt zu werden – mit jedem Einatmen. Und mit jedem Ausatmen läßt du ein Stück los, wirst freier und leichter.

### **Ruhetönung**

Du atmest tief ein und aus und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter.

### **Leibübung**

Und mit jedem Einatmen von Lebensenergie fühlt sich dein Leib angenehm warm an. Das weiße Licht versorgt dich mit neuer Energie und wärmt deinen Leib auf angenehme Weise. Du atmest tief ein und aus und spürst, wie das weiße Licht dir Energie und Wärme spendet und sich in deinem Körper ausbreitet.

Das Boot setzt sich langsam wieder in Bewegung und du verläßt die weiße Lichtquelle. Du fühlst dich gestärkt und ausgeruht und siehst vor deinem inneren Auge eine wunderschöne Landschaft, durch die du gerade fährst.

### **Ruhetönung**

Du atmest tief ein und aus und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter.

### **Stirnübung**

Das Boot nimmt Fahrt auf und du spürst den Fahrtwind, der deine Stirn angenehm kühlt. Du fühlst dich klar und frei und läßt dich durch das Wasser tragen.

Und damit hast du dein Ziel erreicht, das Boot wird langsamer und du setzt dich für einen Moment ans Ufer, läßt die nackten Füße ins angenehm warme Wasser baumeln und blickst zurück auf den Weg, den du hinter dir hast.

Alle Müdigkeit der letzten Zeit sind von dir abgefallen, du blickst optimistisch, erwartungsvoll und voller Kraft in die Zukunft.

Arme kräftig beugen und strecken  
Atem tief!  
Augen auf!