

Machen Sie es sich bequem. Wenn Sie gerne Musik auflegen möchten, wählen Sie entspannende Instrumentalmusik.

Wie bei allen Phantasie Reisen ist es am günstigsten, wenn Sie sich den Text vorlesen lassen. Sie können sich die einzelnen Phasen aber auch einprägen und die Reise in Ihrem eigenen Tempo und mit individuellen Abwandlungen unternehmen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, wenn Ihre Phantasie Sie an einen Ort bringt, der nicht auf dem Reiseplan steht, dann haben Sie allen Grund zur Freude und Sie können sich bei Ihrem inneren Führer bedanken, denn Sie werden auf jeden Fall Neues entdecken. Und den Weg zurück finden Sie auch...

Sie können die Augen schließen oder offen lassen, ganz wie Sie möchten. Vielleicht möchten Sie sich noch einmal räkeln ... und vielleicht sehen Sie schon jetzt schon eine wunderschöne Tür... Sie lässt sich ganz leicht öffnen.... und sie führt hinaus in eine wunderschöne Frühlingslandschaft...

Und wenn Sie bereit sind, dann öffnen Sie diese Tür.

- Pause -

Schauen Sie sich um. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Die Sonne scheint, es ist warm und Sie können alles um sich herum genau wahrnehmen. Gehen Sie auf Ihre ureigene Entdeckungsreise... Betrachten Sie die Landschaft, in der Sie nun stehen... es ist die Landschaft Ihres Herzens... das, ebenso wie die Pflanzen in der Wärme des Frühlings bereit ist, zu wachsen und sich zu öffnen...

- Pause -

Sie spüren die Wärme auf Ihrer Haut, vielleicht auch einen zarten Windhauch... Genießen Sie diesen Augenblick... und wenn Sie den Impuls dazu spüren, dann sehen Sie sich in dieser Gegend um.

Sie können einen kleinen schmalen Weg sehen... und Sie folgen diesem Pfad.

Vielleicht finden Sie am Wegesrand Blumen... oder andere Pflanzen.

- Pause -

Sie riechen den zarten Duft der Blumen ... vielleicht sind da auch glitzernde Tautropfen im Gras... und Sie können sie über die Finger rinnen lassen...

- Pause -

Folgen Sie Ihren Impulsen. Vielleicht möchten Sie, mit geschlossenen Augen, die Strahlen der Frühjahrs Sonne genießen .... und spüren, wie sie Sie wärmt ...

- Pause -

Vielleicht spüren Sie auch eine große Kraft und Energie, die Sie durchströmt... und Sie gehen weiter auf dem Pfad.

- Pause -

Vielleicht begegnen auf dem Weg Tiere oder andere Menschen, vielleicht auch Wesen, deren Existenz Sie bestenfalls aus Märchen, Filmen oder Träumen kennen... Was auch immer Ihnen begegnet, es sind freundliche Wesen, die gerne bereit sind, Ihnen ihre Welt zu zeigen, Fragen zu beantworten – oder die einfach nur vorüber ziehen.

- Pause -

Schauen Sie sich um... lauschen Sie auf das, was es hier zu hören gibt... Vogelgezwitscher... das Summen von Bienen ... das Rauschen des Windes vielleicht, das Plätschern eines Bachs? Vielleicht sogar Meeresbrandung? und damit verbunden ist der typische Geruch dieser Landschaft, der Landschaft Ihres Herzens, den Sie so gut kennen...

Sie haben Zeit, Ihren Impulsen zu folgen – sich hinzusetzen, hinzulegen oder weiter zu wandern...

- Pause -

Vielleicht möchten Sie ans Ufer gehen, oder zu einem Stein ... zu einem Baum, der da an dieser besonderen Stelle steht, um ihm etwas anzuvertrauen. Einen Herzenswunsch, der sich in diesem Jahr erfüllen soll... oder einfach nur eine Geste der Dankbarkeit, für all das, was Sie bereits erreicht haben.

- Pause -

Es ist ganz still und die Landschaft mit all ihren Pflanzen, Tieren, Steinen, Gewässern und den Wolken am Himmel hört Ihnen zu.

- Pause -

Vielleicht treffen Sie hier auch jemanden – eine gute Freundin, einen guten Freund, jemanden aus Ihrer Familie ... oder einen freundlichen Geist, der Ihre Fragen beantworten kann, wenn Sie welche haben... Und die Antworten erscheinen vielleicht auf eine Art und Weise, die ungewohnt ist... und dennoch klar ... jetzt... oder in den nächsten Tagen...

- Pause -

Ganz allmählich verändert sich das Licht. Die Sonne scheint nicht mehr ganz so warm, und Sie wissen, dass es langsam an der Zeit ist, wieder zurück zu kehren.

Sie kennen den Weg, denn die Landschaft ist Ihnen sehr vertraut. Vielleicht ist da jemand, der Sie ein Stück weit begleitet, ... während Sie ganz in Ihrem eigenen Tempo zurück gehen...

Sie schauen noch einmal auf die Blumen, die Sie zu Beginn Ihrer gesehen haben, und Sie bemerken, dass sie ihre Blütenblätter bereits für die Nacht über sich zusammengezogen haben...

- Pause -

Sie verabschieden sich nun von dieser Landschaft, in dem Bewußtsein, dass Sie jederzeit in Ihrer Fantasie wieder hierher zurück kehren können.

Und so drehen Sie sich um und stehen wieder vor dieser wunderschönen Tür... die Sie zurück hierher in diesen Raum bringt. Sie öffnen diese Tür... und kehren zurück in diesen Raum.

Sie spüren Ihre Hände und Füße... Ihre Arme ... und Beine.... den Rücken... den Kopf... Sie spüren, wie Sie hier liegen... und öffnen ganz allmählich Ihre Augen... um sich in diesem Raum hier umzusehen...

Und kehren ganz in Ihrem Tempo zurück ins Hier und Jetzt.