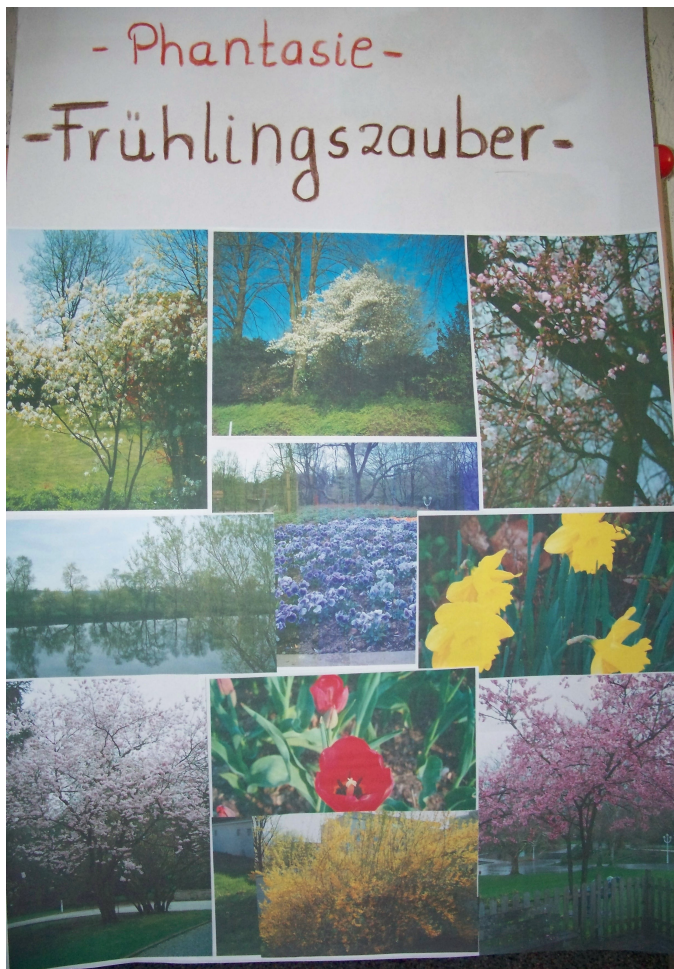


~Frühlingszauber~

~ Phantasiereise ~



Frühlingszauber – Phantasiereise -

Die hellen Sonnenstrahlen scheinen durch dein Fenster und du merkst, das du jetzt raus in die Natur mußt, der Winter ist nun endlich vorbei.

Freudig ziehst du jetzt dein Frühlings-T-Shirt mit deiner Lieblings Jeans/Hose und der leichten Sommerjacke an und läufst los hinaus in deinen Park.

Du spürst den warmen Wind auf deinen Wangen - während deine Schritte auf den inzwischen grün gewordenen Grasflächen verhallen.

Alles wirkt hier so freundlich und nichts erinnert dich mehr an die Dunkelheit des kalten Winters. Am liebsten würdest du deine Strümpf ausziehen und schon barfuss gehen, aber das wäre nun wirklich noch etwas zu früh.

Aber das Kitzeln der Grashalme über deinen Strümpfen tut`s dann ja auch schon und erinnert dich schon jetzt an die Sommerzeit.

Du läufst immer weiter und weiter und wirst dabei immer ruhiger und ruhiger.

Rechts und links stehen nun keine kahlen Bäume mehr- sondern farbenfrohe Blütenstämme- die durch die Sonne bestrahlt werden.

Das Licht fällt durch die grünen Zweige und die Knospen der Blüten an den Bäumen schimmern mal weiß – flieder -rose bis hin zum gelbem/rotem Knospenaufgehen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

**Das ist so wunderschön und entschädigt dich für die unendliche Eiszeit dieses Winters.
Deine Gedanken ziehn vorbei, wie die Wattewölkchen am Himmel – dich stört jetzt einfach gar nichts mehr.**

**An einer Blumenwiese machst du halt und plumst einfach auf den Rasen und schaust dir diese Farbenpracht einmal genauer an.
Rote und gelbe Blütenkelche öffnen sich im Sonnenlicht und präsentieren dir ihre ganze Schönheit.
Ein Schmetterling sitzt auf einer Blüte und auch diese Schönheit nimmst du ganz bewußt in dir auf.**

Der kurz geschnittene grüne Rasen ist schon erwärmt durch die Frühlings/Sommersonne und du legst dich einfach kurz darauf.

-3 -

**Deine Arme sind ganz schwer.
Deine Arme sind ganz schwer.**

Du bist ganz ruhig

**Deine Beine sind ganz schwer.
Deine Beine sind ganz schwer.**

Du bist ganz ruhig

**Das Gefühl der Schwere tut dir so gut, dass du
dabei völlig los lassen kannst.**

**Spürst du nun auch noch die Sonne auf deiner
Haut? Wie warm deine Hände werden- und die
Wärme schließlich deine Arme und Beine erreichen?
Spürst du diese Wärme?**

**Deine Arme sind strömend warm.
Deine Arme sind strömend warm.**

Du bist ganz ruhig.

**Deine Beine sind strömend warm.
Deine Beine sind strömend warm.**

Du atmest diesen wunderbaren Duft der verschiedenen Blüten ein und genießt es hier zu sein.

**Es atmet dich
Es atmet dich
Du wirst immer ruhiger und ruhiger.**

In deiner Ruhe verweilst du noch einwenig und siehst dabei deinem Schmetterling zu, der immer noch auf einer Blüte sitzt. Der Falter hat ähnlich wie bei einem Regenbogen farbig schillernde Farben, dies faziniert dich so sehr das du voller Harmonie bist – und dies strahlst du jetzt auch aus.

Während dein Atem jetzt noch leichter und sanfter fließt.

**Ein – Aus
Ein und wieder Aus**

**Auch während du wieder aufstehst und dem nahe-
liegenden See entgegenläufst, -**

Schlägt dein Herz ruhig und zuverlässig.

**Die Sonne spiegelt sich im See wieder und die grünen
saftigen Bäume umrahmen diesen See.
Vögel zwitschern und fliegen über den See, Enten
watscheln die Wiesenränder hinauf.**

Diesen Frühlingszauber kannst du dich einfach nicht entziehen. Aber das willst du ja auch gar nicht. Alles ist so friedlich und ruhig hier.

Deine Mundwinkeln ziehn sich nach oben und zaubern ein Lächeln auf deine Lippen -

Du bist hier ganz in Sicherheit – und fühlst dich sehr geborgen.

Dein Herz schlägt jetzt noch ruhiger und zuverlässiger.

Deine Gedanken schlafen und du setzt dich nun endlich auf die Bank vor deinem ruhigen See, wo lediglich ein altes Holzboot am Rande des Ufers auf und abschwappt und auf seinen Besitzer wartet, der es bewegt.

Ruhig und still liegt der See vor dir und du schließt deine Augen und genießt die herrliche Stille um dich herum.

Du legst deine Hände auf deinen Bauch und die Sonnenstrahlen sind so warm, das dein Bauch auch ganz warm wird.

Dein Sonnengeflecht ist strömend warm

Dein Sonnengeflecht ist strömend warm

Du bist ganz ruhig

Nun kannst du deine Hand wieder runternehmen und genießt noch das angenehme Nachspüren der Strahlen auf deinem Bauch – Warm und hell strahlt es weiter in alle anderen Organe aus und du fühlst dich im ganzen Körper wohlig warm – Geborgen warm.

Du läßt deine Augen noch ein bisschen zu, nimmst einen großen Schluck aus deiner Mineralwasser Flasche, das Wasser perlt auf deinen Lippen ab – rinnt durch deine Kehle und löscht deinen Durst.

In Gedanken läufst du noch einmal die Wegstrecken deines Parkes ab – du siehst noch einmal die blühenden Bäume – das Blumenbeet – deinen farbenprächtigen Schmetterling – den See mit der Sonnenspiegelung - und du fühlst dich so zufrieden und glücklich – wie schon lange nicht mehr.

In dir ist jetzt nur noch Frieden und Glück und so kehrst du ganz langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Du bewegst deine Füße, deine Beine wieder.
Alle Schwere und Wärme gehen aus deinen Beinen wieder zurück.

Du spannst deine Arme zu Fäusten an

- Anspannen-
- Loslassen -

Atmest tief ein und aus
Ein und Aus
und öffnest langsam deine Augen!

- 7 -

**Du kannst dich auch Strecken und Recken, wie morgens
beim Aufstehen!**

**So nun erinnere dich doch noch einmal -
das war dein Frühlingszauber**

in dem du jederzeit wider eintauchen darfst!

Spürst du ihn noch deinen Frühlingszauber?

COPYRIGHT WALTRAUD LÖCHEL©