

## Der magische See (Fantasiereise für Gesundheit und Wohlbefinden)



**Text:** (..... bedeutet Gedankenpause)...

Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Jeder Teil deines Körpers entspannt sich und du spürst, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst. ....

Stelle dir vor, du gehst einen lichtvollen, schmalen Pfad entlang. Ringsum wachsen überall üppige Blumen, es duftet herrlich, und in der Ferne hörst du Vogelgezwitscher. Du gelangst zu einem hohen kunstvoll geschmiedeten Tor, das in einen heilsamen, magischen Garten führt..... Er gehört dir allein. Unter einem nahegelegenen Stein findest du den Schlüssel, in den die Anfangsbuchstaben deines Namens eingraviert sind. Du weißt, das ist dein Eingangstor und dein Schlüssel.

Tritt in den Garten ein und gestalte ihn ganz nach deinen Wünschen. Du hast alles, was du dazu brauchst – Werkzeug und Samen, viele kleine Pflanzen und Blumen, einige junge Bäume, sie warten nur darauf, eingesetzt zu werden. Es gibt genug Nahrung und Wasser, damit ihr beide, du und der magische Garten, wächst und gedeiht. Du kannst auch Gesundheit, Freude, innere Ruhe oder Gelassenheit als Samenkorn einpflanzen, oder jede andere Eigenschaft, die du gerne hättest, damit du dich rundum glücklich und wohlfühlst. ....

Im hinteren Teil deines Gartens befindet sich ein magischer See, dessen Wasser heilende, beruhigende Kräfte besitzt. Geh dorthin und steig langsam in das Wasser, das die perfekte Temperatur hat. Halte nach einem glatten, länglichen Felsen Ausschau, der mit weichem, flauschigem Moos bedeckt ist. Du kannst ihn als Kissen benutzen, um dich im See auszuruhen..... Ganz gemütlich liegst du im See und alle Verspannungen, Verletzungen - in deinem Herzen, in deinem Kopf, in deinem Körper, in deiner Seele, alles was dich stört, alles was dich beunruhigt oder dir Angst macht, wird in diesem See aufgelöst, denn alles was du möchtest wird von einem riesigen Wasserstrudel in die Tiefe des Sees gezogen. .... Stell dir ganz genau vor, was aus dem Körper ausgeschwemmt wird und wie dieser Wasserstrudel, alles fortschwemmt, in die Tiefe des Sees .....



Und nun entstehen Wellen die über deinen Körper gleiten und Ruhe, Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden verbreiten. Suche dir aus, welche Farbe dein magischer See hat, eine Farbe die dein Wohlbefinden stärkt, eine Farbe, die dich beruhigt. .... Während du dich entspannst, strömt das heilsame Wasser über dich, wie Balsam für deinen Körper und deine Gefühle. Sooft du möchtest, kann der Wasserstrudel wirksam werden und lass die Wellen über deinen Körper gleiten, solange, bis du dich rundum wohlfühlst. ....

Sobald du bereit bist, steig aus dem magischen See und lass dich von der Sonne trocknen. Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. ... Du merkst, dass diese Sonnenstrahlen eine besondere Energie haben und sich in deinem Körper ausbreiten, dich innerlich wärmen und heilen. Du fühlst dich in deinem besonderen Garten wohl und gesund. Er ist zum schönsten Fleckchen Erde auf der ganzen Welt geworden. Ruh dich hier aus, solange du möchtest. Du kannst jederzeit in deinen inneren Garten, in deinen magischen, heilsamen See zurückkehren, wenn dein Bedürfnis nach Erleichterung besonders groß ist..... Kümmere dich immer liebevoll um deinen Körper und um deine Seele. Du weißt, dass du die Fähigkeit besitzt, deine Selbstheilungskräfte mit positiven Gedanken und mit Entspannung in Gang zu setzen.

Genieße noch eine Weile dein Wohlbefinden, deine Entspannung, deine innere Ruhe und nimm die Wirkung dieses Sees mit in das Hier und Jetzt.