

Waldspaziergang

Begib dich in deiner Phantasie zu einer wundervollen saftig grünen Wiese. Überall kannst du Blumen, Sträucher und Gräser entdecken — geh zu einem Platz, den du als angenehm empfindest — schau dich um und nimm deine Umgebung wahr — die Sonne strahlt warm und wohltuend in deine Richtung — such dir eine Blume in der Nähe deines Platzes aus und knie dich zu ihr — berühre sanft ihre Blüte — schau dir genau die Farbe und Form der Blüte, des Stengels an — sie können rund, oval oder kantig sein, oder eine andere Form haben — streiche sanft und mit Gefühl über den Blütenkopf — ganz leicht — nun rieche an deinen Händen und nimm den Geruch wahr — nimm dir für die Wahrnehmung der Pflanze Zeit — genieße den Kontakt zu dieser Pflanze — nun erhebe dich von deinem Standort und erfasse deine Umgebung mit allen Sinnen.

Nur ein kurzes Stück weiter weg von der Wiese kannst du einen Wald entdecken — ein großer breiter Weg führt direkt auf einen Pfad in den Wald — du bewegst dich zum Waldrand und schaust dich um — du kannst dort viele unterschiedliche Bäume und Sträucher sehen — die Sonne strahlt den Waldweg hell und freundlich aus — schlendere gemächlich in den Wald hinein und spüre den befestigten Weg unter deinen Füßen — der Wald ist hell und freundlich — die Waldbäume stehen mit viel Abstand auseinander — angenehmer Waldgeruch steigt in deine Nase — du folgst dem Waldweg — einmal geht der Weg nach links — dann wieder nach rechts — du genießt die Sonne auf deiner Haut — den Geruch von Harz, Kräutern und Waldboden — vielleicht von frischen Pilzen — die Stille des Waldes — leises Knacken und Knistern der Bäume — du hörst wie eine leichte Brise die Blätter des Waldes zum Rascheln bringt — es ist eine ganz und gar angenehme Atmosphäre — Ruhe und Frieden herrschen im Wald — Stille, nur das gelegentliche Rauschen der Blätter — du hörst deine eigenen Schritte und nimmst den angenehmen Waldgeruch in dich auf — schau zu den Baumkronen — Eichhörnchen wieseln von Baum zu Baum und bringen ihr Futter zu ihrer Höhle — kleine Spechte pochern gegen die Baumrinde — du siehst ihr buntes Gefieder — das fühlst dich eins mit dem Wald — hier kannst du Ruhe und Frieden erfahren — die reine klare Luft atmen — etwas weiter weg, im Unterholz, kannst du ein kleines Reh sehen — geh weiter und nimm den Wald ganz und gar wahr — sieh dir die wechselnden Bäume an — die unterschiedlichen Baumarten — befühle die Rinde eines Baumes — nimm den Geruch des Baumes auf — du gelangst auf deinem Weg zu einem rund angelegten Platz in der Mitte des Waldes — dort befindet sich in der Mitte ein hoher kegelförmiger Stein mit einer Markierung — du weißt, die Markierung hat für Dich eine besondere Bedeutung — geh hin und schau sie dir genau an — fühle mit deiner Hand über den Stein — fühle, wie er durch die Sonne aufgewärmt wurde — nun schreite den runden Platz ab und nimm deine Umgebung wahr — nimm die Vegetation am Rand, die Bäume und Pflanzen wahr — nimm all die Eindrücke in dich auf und bereite dich nun auf die Heimreise vor — geh deinen Weg wieder zurück zur Wiese. Begib dich nun auf deine Heimreise — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt — fühle dieses Gefühl der Freude — fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.