

Der zauberhafte Wald

Stell dir vor, du bist in einem zauberhaften Wald voller Tiere und Pflanzen. Du hörst das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes. Du wanderst durch den Wald und begegnest einem kleinen Eichhörnchen, das neugierig zu dir hochblickt. Es lädt dich ein, ihm zu folgen.

Gemeinsam lauft ihr weiter, bis ihr an einen malerischen See kommt. Das Wasser ist kristallklar und glitzert in der Sonne. Das Eichhörnchen zeigt dir eine kleine Insel in der Mitte des Sees, auf der ein großer Baum steht. Es sagt dir, dass dieser Baum ein ganz besonderer Ort für die Entspannung ist.

Du gehst hinüber zur Insel und setzt dich unter den Baum. Du schließt deine Augen und atmest tief ein und aus. Du spürst, wie sich dein Körper langsam entspannt und schwer wird. Du kannst dich kaum noch bewegen und fühlst dich ganz ruhig und entspannt. Alles um dich herum verschwimmt und du kannst dich ganz auf deine innere Ruhe konzentrieren.

Du spürst nun auch, wie sich dein Körper langsam erwärmt und du eine wohlige Wärme in dir spürst. Es fühlt sich an, als würdest du in einer warmen Decke eingehüllt sein und du kannst dich ganz fallen lassen. Du atmest tief ein und aus und spürst, wie sich deine Lungen mit frischer Luft füllen. Du konzentrierst dich nur auf deinen Atem und lässt alle Gedanken los.

Dein Herzschlag wird langsamer und deine Brust fühlt sich ganz ruhig und entspannt an. Deine Gedanken werden klarer und du fühlst dich innerlich ruhig. Du spürst, wie sich deine Bauchgegend entspannt und du ein angenehmes Gefühl im Bauch spürst. Es fühlt sich an, als ob die Sonne in deinem Körper scheint und du ganz warm und geborgen bist.

Deine Stirn entspannt sich und du spürst, wie ein angenehmes Kribbeln durch dich zieht. Alle Gedanken werden nun klarer und du kannst dich ganz auf deine innere Ruhe konzentrieren. Du bist nun ganz entspannt und ruhig. Du lässt alle Sorgen und Gedanken los und genießt einfach die Stille um dich herum.

Nach einer Weile öffnest du langsam wieder deine Augen und fühlst dich erfrischt und entspannt. Das Eichhörnchen schaut dich an und zwinkert dir zu, als ob es sagen würde: "Siehst du, wie schön es hier ist? Hier kannst du immer wieder zur Stille kommen und loslassen."

Du bedankst dich bei dem Eichhörnchen und verabschiedest dich von dem Baum und dem See. Du wanderst zurück durch den Wald und kommst schließlich wieder an deinem Ausgangspunkt an. Du öffnest deine Augen und fühlst dich glücklich und entspannt.

