

### **"Die magische Reise in die Natur"**

Schließe deine Augen und stell dir vor, dass du auf einer magischen Reise bist. Du befindest dich in einer wunderschönen Waldlichtung, umgeben von hohen Bäumen und bunten Blumen. Die Sonne scheint warm auf deine Haut und du spürst, wie sich eine angenehme Ruhe in dir ausbreitet.

Plötzlich spürst du, wie sich deine Arme ganz schwer anfühlen. Du siehst, wie sie sich langsam in mächtige Baumstämme verwandeln, die fest in den Boden verwurzelt sind. Du fühlst dich stark und stabil, wie ein Baum, der fest im Boden steht.

Dann bemerkst du, wie sich eine sanfte Wärme in deinen Händen ausbreitet. Du siehst, wie sie zu leuchtenden Kugeln aus goldenem Licht werden. Du kannst die Wärme und das angenehme Prickeln in deinen Händen spüren, während du die leuchtenden Kugeln sanft in deinen Händen hältst.

Während du weitergehst, kommst du an einem ruhigen Fluss vorbei. Du setzt dich ans Ufer und beobachtest das ruhige Wasser, das sanft vorbeifließt. Du spürst, wie sich dein Körper entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt. Du atmest tief ein und aus und fühlst dich ganz in Einklang mit der ruhigen Atmosphäre um dich herum.

Plötzlich hörst du ein leises rhythmisches Geräusch. Du folgst dem Klang und entdeckst einen wunderschönen Wasserfall. Du stellst dich vor ihn und atmest den feinen Sprühnebel ein, der von den fallenden Wassermassen erzeugt wird. Mit jedem Atemzug spürst du, wie sich dein Herzschlag beruhigt und du dich entspannt fühlst.

Weiter auf deiner Reise kommst du zu einem sonnigen Platz, wo du dich auf den warmen Boden legst. Du spürst, wie sich die Wärme in deinem Bauch ausbreitet und deine Bauchmuskeln entspannt. Es fühlt sich an, als ob die Sonne direkt in dir scheint und dich von innen heraus wärmt. Du lässt dich von dieser wohligen Wärme umhüllen und spürst, wie sie dich noch tiefer in Entspannung versinken lässt.

Langsam bewegst du dich weiter auf deiner Fantasiereise und kommst an einen schattigen Platz unter einem Baum. Du lehnst dich an den Baumstamm und spürst, wie deine Stirn kühl und angenehm wird. Es ist, als ob der Baum dir seine kühle Energie schenkt und deine Gedanken klar und ruhig werden. Du kannst tief durchatmen und dich vollkommen in diesem Moment entspannen.

Während du dich weiter durch die fantastische Landschaft bewegst, fühlst du dich leicht und frei. Du spürst, wie sich alle Spannungen in deinem Körper lösen und du dich vollkommen entspannt und gelöst fühlst. Du lässt alle Sorgen und Gedanken los und genießt einfach nur den Moment.

Nach einer Weile kehrst du langsam aus deiner Fantasiereise zurück. Du öffnest langsam die Augen und spürst, wie sich die Entspannung in deinem Körper noch einige



Zeit fortsetzt. Du weißt, dass du jederzeit zu dieser magischen Reise zurückkehren kannst, um dich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Das Autogene Training für Kinder hat dir gezeigt, wie du dich selbst entspannen und zur Ruhe kommen kannst. Du weißt jetzt, dass du diese wunderbaren Formeln immer nutzen kannst, um dich in jeder Situation zu beruhigen und zu entspannen. Du bist bereit, dich auf neue Abenteuer einzulassen, denn du weißt, dass du immer die Kraft in dir hast, zur Ruhe zu kommen und dich zu entspannen.

