

Im Märchenwald

Stell dir vor, du befindest dich mitten in einem zauberhaften Märchenwald. Die Sonne scheint durch die Baumkronen und die Luft ist erfüllt von einem Duft nach Blumen und Magie. Während du durch den Wald spazierst, kannst du deine Muskeln entspannen und dich von den Märchenfiguren begleiten lassen. Als du den Wald betrittst, siehst du plötzlich Rotkäppchen, das fröhlich durch die Bäume hüpfte. Du schließt dich ihr an und spürst, wie deine Stirn leicht angespannt ist. (Stirn anspannen) Stell dir vor, wie du zusammen mit Rotkäppchen den Weg entlanggehst und dabei deine Stirn immer entspannter wird. (Stirn entspannen)

Ihr kommt an einer Lichtung an. Du siehst Schneewittchen, wie sie mit den Zwergen singt und tanzt. Du spürst, wie sich deine Schultern leicht verkrampfen (Schultern anspannen). Schließe dich Schneewittchen an und tanze mit ihr. Spüre, wie sich deine Schultern mit jeder Bewegung lockern und entspannen. (Schultern entspannen)

Weiter geht es zum nächsten Baum, wo du Aschenputtel begegnest. Sie bittet dich um Hilfe beim Tragen von Wasserkrügen. Du spürst, wie sich deine Hände anspannen (Hände zu Fäusten anspannen), um die schweren Krüge zu halten. Gemeinsam mit Aschenputtel trägst du die Krüge und spürst nach dem abstellen, wie sich deine Hände nach und nach entspannen. (Hände entspannen)

Plötzlich hörst du ein leises Rascheln im Gebüsch. Es ist der tapfere Prinz, der auf der Suche nach dem Schatz des Märchenwaldes ist. Du begleitest ihn auf seinem Pferd und spürst, wie sich dein Po anspannt, (Po anspannen) als ihr über moosige Hügel reitet. Lass deine Muskeln los, wenn du mit dem Prinz vom Pferd abgestiegen bist und spüre, wie sich dein Po entspannt und sich leicht und bequem anfühlt. (Po entspannen)

Nun seid ihr fast am Ende eures Abenteuers angelangt. Der Prinz führt dich zu einem wunderschönen See, in dem sich magische Wasserwesen tummeln. Du spürst, wie sich deine Beine angespannt haben, während ihr den steinigen Weg entlanggegangen seid. (Beine anspannen) Setze dich am Ufer des Sees nieder und beobachte die sanften Wellen. Spüre, wie sich deine Beine mit jeder Sekunde mehr entspannen und leichter werden. (Beine entspannen)

Während du den See betrachtest, taucht plötzlich die kleine Meerjungfrau aus dem Wasser auf. Sie lädt dich ein, mit ihr zu schwimmen und die Leichtigkeit des Wassers zu spüren. Du spürst, wie sich deine gesamte Körperentspannung noch vertieft, während du mit der Meerjungfrau durch das klare Wasser gleitest. Lasse alle Anspannung los und tauche ein in ein Gefühl der vollkommenen Entspannung. (Zeit lassen)

Nach diesem wundervollen Erlebnis im Märchenwald kannst du langsam wieder zurückkehren. Öffne deine Augen und spüre die angenehme Gelassenheit, die sich in deinem Körper ausgebreitet hat. Du bist nun bereit, mit neuer Energie und Ruhe den restlichen Tag zu genießen.

