



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

EINLEITUNG

Mache es dir bequem und schließe sanft deine Augen...

[20 Sekunden]

Lass alle äußeren Eindrücke verblassen...

[20 Sekunden]

Spüre, wie dein Atem ruhig und gleichmäßig fließt...

[30 Sekunden]

Stell dir vor, wie sich vor dir ein großes, altes Gartentor aus verschnörkeltem Schmiedeeisen öffnet...

[20 Sekunden]

Ein warmer Windhauch lädt dich ein, einzutreten...

[20 Sekunden]

Du betrittst einen zauberhaften Garten, in dem alle vier Jahreszeiten gleichzeitig existieren...

[30 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

HAUPTTEIL

Frühlingsgarten

Der Weg unter deinen Füßen ist weich und angenehm...

[20 Sekunden]

Er führt dich zunächst in den Frühlingsgarten...

[20 Sekunden]

Die Luft ist erfüllt vom süßen Duft blühender Kirschbäume...

[30 Sekunden]

Rosa und weiße Blütenblätter tanzen wie Schneeflocken durch die Luft...

[30 Sekunden]

Tausende Frühlingsblumen erwachen zum Leben...

[20 Sekunden]

Goldgelbe Narzissen nicken dir freundlich zu...

[20 Sekunden]

Leuchtend blaue Krokusse strecken ihre Köpfe der Sonne entgegen...

[20 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Bunte Tulpen wiegen sich sanft im Frühlingswind...

[30 Sekunden]

Das frische Grün der ersten Blätter leuchtet wie Smaragde in der Frühlingssonne...

[20 Sekunden]

Überall erwacht neues Leben...

[20 Sekunden]

Du hörst das geschäftige Summen der ersten Bienen...

[20 Sekunden]

Das fröhliche Zwitschern der Vögel erfüllt die Luft...

[30 Sekunden]

Sommergarten

Der Weg führt dich weiter in den Sommergarten...

[30 Sekunden]

Die Luft wird wärmer und erfüllt sich mit dem berausenden Duft blühender Rosen...

[30 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Schmetterlinge in allen Farben des Regenbogens tanzen von Blüte zu Blüte...

[30 Sekunden]

Saftig grünes Gras kitzelt deine Füße...

[20 Sekunden]

Zwischen hohen Stauden entdeckst du eine einladende Holzbank...

[20 Sekunden]

Sie steht im Schatten eines alten Apfelbaums...

[20 Sekunden]

Du setzt dich und genießt die friedliche Atmosphäre...

[30 Sekunden]

Über dir rascheln die Blätter leise im Sommerwind...

[20 Sekunden]

Libellen schwirren wie kleine Hubschrauber über einen kleinen Teich...

[20 Sekunden]

Das Wasser glitzert wie flüssiges Gold in der Nachmittagssonne...

[30 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Herbstgarten

Ein schmaler Pfad führt dich in den Herbstgarten...

[30 Sekunden]

Die Luft wird würziger...

[20 Sekunden]

Raschelnde Blätter in Gold, Orange und Rot leuchten wie Edelsteine in der sanften Herbstsonne...

[30 Sekunden]

Wilde Weinranken in leuchtenden Herbstfarben schmücken alte Steinmauern...

[20 Sekunden]

Der Duft reifer Äpfel liegt in der Luft...

[20 Sekunden]

Zwischen den Bäumen entdeckst du kleine Gruppen leuchtend roter Pilze...

[30 Sekunden]

Ein sanfter Herbstwind streicht durch dein Haar...

[20 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Er trägt den Duft von reifen Früchten und feuchter Erde mit sich...

[20 Sekunden]

Hochaufragende Sonnenblumen nicken dir freundlich zu...

[20 Sekunden]

Ihre goldenen Köpfe leuchten wie kleine Sonnen...

[30 Sekunden]

Wintergarten

Der Weg windet sich weiter in den Wintergarten...

[30 Sekunden]

Die Luft wird klar und kristallrein...

[20 Sekunden]

Zarte Schneeflocken tanzen lautlos durch die Luft...

[20 Sekunden]

Sie legen sich wie ein glitzernder Schleier über die Landschaft...

[30 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Eisblumen an den Zweigen funkeln wie Diamanten in der Wintersonne...

[20 Sekunden]

Der Schnee unter deinen Füßen knirscht leise...

[20 Sekunden]

Er glitzert, als wäre er mit Sternenstaub bestreut...

[30 Sekunden]

In einer geschützten Ecke entdeckst du einen kleinen Pavillon...

[20 Sekunden]

Seine Fenster sind mit zauberhaften Eiskristallen geschmückt...

[20 Sekunden]

Im Inneren brennt ein warmes Feuer in einem kleinen Ofen...

[30 Sekunden]

INTEGRATION

Du setzt dich in einen gemütlichen Sessel...

[20 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Die Wärme des Feuers umhüllt dich wie eine weiche Decke...

[30 Sekunden]

Durch die Fenster siehst du, wie sich die Jahreszeiten in einem ewigen Tanz vereinen...

[30 Sekunden]

Frühling, Sommer, Herbst und Winter fließen ineinander...

[20 Sekunden]

Sie bilden einen vollkommenen Kreislauf...

[20 Sekunden]

Du spürst die zeitlose Weisheit der Natur...

[20 Sekunden]

Die ewige Wandlung und gleichzeitige Beständigkeit...

[30 Sekunden]

AUSLEITUNG

Die Kraft aller vier Jahreszeiten durchströmt deinen Körper...

[30 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Der Mut und die Erneuerung des Frühlings...

[20 Sekunden]

Die Fülle und Lebensfreude des Sommers...

[20 Sekunden]

Die Reife und Weisheit des Herbstes...

[20 Sekunden]

Die Ruhe und Klarheit des Winters...

[30 Sekunden]

Genieße noch einen Moment diese magische Harmonie...

[30 Sekunden]

Lass die Kraft der Jahreszeiten tief in dein Innerstes sinken...

[30 Sekunden]

Wenn du bereit bist zurückzukehren, beginne langsam, deine Finger und Zehen zu bewegen...

[20 Sekunden]



Der Zaubergarten der Jahreszeiten

Räkle und strecke dich...

[20 Sekunden]

Atme noch einmal tief durch...

[20 Sekunden]

Öffne deine Augen, wenn du so weit bist...

[20 Sekunden]

Die Magie des Zaubergartens bleibt in dir...

[20 Sekunden]

Du fühlst dich erfrischt und im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens...

[30 Sekunden]

~ Ende der Fantasiereise ~