



Der heilsame Wasserfall

EINLEITUNG

Mache es dir so bequem wie möglich... Finde eine Position, in der dein Körper vollkommen zur Ruhe kommen kann... Spüre, wie die Unterlage dich vollständig trägt und hält...

[45 Sekunden]

Während du meiner Stimme folgst, darfst du deine Aufmerksamkeit ganz nach innen richten... Zu deinem Atem... Beobachte einfach, wie er natürlich fließt... Wie eine sanfte Welle am Strand... kommend und gehend...

[30 Sekunden]

Mit jeder Ausatmung löst sich eine weitere Schicht der Anspannung... Mit jeder Einatmung nimmst du frische, kristallklare Energie auf...

[45 Sekunden]

PROGRESSIVE ENTSPANNUNG

Beginne nun, deine Füße ganz bewusst wahrzunehmen... Stelle dir vor, wie heilsame, goldene Energie sie durchströmt... Wie warmes, leuchtendes Licht jede Zelle erfüllt...

[30 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Diese wohltuende Entspannung steigt langsam auf...
Fließt durch deine Unterschenkel... deine Knie... deine Oberschenkel...
Jeder Muskel darf sich vollkommen lösen... darf weich und schwer werden...

[30 Sekunden]

Die Entspannung erreicht dein Becken... deinen unteren Rücken... Spüre, wie jegliche
Anspannung aus diesem Bereich sanft abfließen kann... Wie schwere Tropfen, die
einfach zu Boden sinken...

[30 Sekunden]

Die heilsame Energie wandert weiter... Durchströmt deinen Bauch... deine Brust...
deinen oberen Rücken... Alle inneren Organe entspannen sich... kommen in tiefe,
heilsame Ruhe...

[30 Sekunden]

Deine Schultern lösen sich vollständig... Der Nacken wird weich und geschmeidig...
Jede Verspannung darf sich auflösen und transformieren...

[30 Sekunden]

Diese tiefe Entspannung fließt durch deine Oberarme... Durch deine Unterarme...
erreicht deine Hände... jeden einzelnen Finger...
Wie warmer Honig, der alles in wohltuende Schwere hüllt...

[30 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Schließlich erreicht die goldene Energie deinen Kopf... dein Gesicht...
Die Kiefermuskeln werden ganz weich... die Zunge liegt entspannt...
Die Stirn wird glatt und weit wie ein klarer Morgenhimmel...

[30 Sekunden]

Dein ganzer Körper ruht nun in einem Zustand tiefer, heilsamer Entspannung...

[60 Sekunden]

DER WEG ZUM WASSERFALL

Während dein Körper in dieser tiefen Ruhe verweilt, lade ich dich ein...
Auf eine besondere Reise zu gehen... zu einem Ort der Heilung und Transformation...

[45 Sekunden]

Vor deinem inneren Auge öffnet sich ein Pfad... Ein alter, weiser Waldweg, weich
und einladend... Er führt dich sanft bergab... und mit jedem Schritt sinkst du tiefer in
dieses heilsame Erleben...

[60 Sekunden]

DER HEILIGE WALD

Um dich herum erstreckt sich ein Wald von zeitloser Schönheit... Uralte, mächtige
Bäume stehen wie weise Wächter... Ihre Kronen weben hoch über dir ein lebendiges
Dach aus Licht und Schatten...

[45 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Goldene Sonnenstrahlen tanzen durch das Blätterdach... Erschaffen ein magisches Spiel aus Licht und Farben... Wie ein natürliches Kaleidoskop der Heilung...

[45 Sekunden]

Die Luft ist kristallklar und rein... Mit jedem Atemzug nimmst du die heilende Energie des Waldes in dich auf... Sie durchströmt dich... reinigt dich... belebt jede Zelle deines Seins...

[60 Sekunden]

Der Boden unter deinen Füßen ist weich und nährend... Bedeckt mit samtweichem Moos und duftenden Nadeln... Jeder deiner Schritte wird sanft aufgefangen und getragen...

[45 Sekunden]

In der Ferne hörst du es bereits... Ein kristallklares Plätschern... Ein Klang, der deine Seele berührt und dich ruft...

[60 Sekunden]

DER HEILENDE WASSERFALL

Mit jedem Schritt wird das Plätschern deutlicher... Die Luft wird frischer... lebendiger... Erfüllt von feinen, energetisierenden Wassertropfen...

[45 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Der Wald öffnet sich zu einer heiligen Lichtung... Und dort siehst du ihn: Einen majestätischen Wasserfall... Seine Wasser fallen in silbernen Kaskaden über uralte, moosbedeckte Steine...

[60 Sekunden]

Das Sonnenlicht bricht sich in den fallenden Tropfen... Erschafft unzählige kleine Regenbögen... Ein Ort reiner Magie und tiefer Transformation...

[45 Sekunden]

DIE HEILENDE TRANSFORMATION

Wenn du bereit bist, tritt unter den Wasserfall...
Das Wasser hat die perfekte Temperatur für dich...
Angenehm und zutiefst belebend zugleich...

[60 Sekunden]

Spüre, wie das heilende Wasser über deinen Kopf fließt... Über dein Gesicht...
deinen Nacken... Es nimmt alle Anspannung mit... alle Sorgen... allen Stress...

[90 Sekunden]

Das kristallklare Wasser fließt über deine Schultern...
Über deine Arme... deinen Rücken...
Jede Verspannung löst sich... wird gewaschen... transformiert...

[90 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Die heilenden Wasser strömen über deine Brust...
Über deinen Bauch... dein Becken...
Alle Blockaden in diesen Bereichen dürfen sich vollständig lösen...

[90 Sekunden]

Das Wasser fließt deine Beine hinab... Bis in deine Füße... in jeden einzelnen Zeh...
Alles Schwere, alle alten Energien werden fortgespült...

[90 Sekunden]

Beobachte, wie das Wasser zu deinen Füßen sich wandelt...
Von trübe zu kristallklar... mit allem, was du loslässt...
Mit jedem Moment wird es reiner... klarer... leuchtender...

[60 Sekunden]

Erlaube dir, noch tiefer in diesen Heilungsprozess einzutauchen...
Mit jedem Atemzug wirst du leichter... klarer... freier...
jede Zelle deines Körpers wird erneuert und geklärt...

[120 Sekunden]

INTEGRATION

Spüre die neue Leichtigkeit in deinem ganzen Wesen...
In deinem Körper... in deinen Gedanken... in deinen Gefühlen...

[60 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Das kristallklare Wasser hat dich vollständig gereinigt... Erneuert... transformiert...
Du fühlst dich erfrischt... gestärkt... zentriert...

[60 Sekunden]

Nimm dir einen Moment Zeit... Diese neue, lichte Energie ganz in dir aufzunehmen...
Sie in jeder Zelle deines Körpers zu verankern...

[120 Sekunden]

RÜCKKEHR

Wenn du bereit bist, tritt sanft aus dem Wasserfall heraus... Spüre die warmen, goldenen Sonnenstrahlen auf deiner Haut...

[45 Sekunden]

Wisse, dass dieser Ort der Heilung und Transformation immer für dich da ist...
Du kannst jederzeit hierher zurückkehren...
In deiner Vorstellung... oder in einer weiteren Reise...

[60 Sekunden]

Nimm noch einen tiefen, erfüllenden Atemzug... Lass die frische, reine Energie des Wasserfalls noch einmal durch deinen ganzen Körper strömen...

[45 Sekunden]



Der heilsame Wasserfall

Beginne nun langsam, in deinem eigenen Tempo, zurückzukehren...
Spüre zunächst wieder den Kontakt deines Körpers zur Unterlage...

[30 Sekunden]

Nimm die Geräusche im Raum wahr... Kehre sanft ins Hier und Jetzt zurück...

[30 Sekunden]

Beginne, deine Finger und Zehen sanft zu bewegen...
Wecke deinen Körper behutsam auf...

[20 Sekunden]

Räkele und strecke dich, wie nach einem tief heilsamen Schlaf...

[20 Sekunden]

Wenn du möchtest, reibe deine Hände aneinander... Halte sie kurz vor dein Gesicht...
Spüre ihre erneuerte, lebendige Energie...

[30 Sekunden]

Und wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen... Kehre erfrischt, erneuert und
gestärkt zurück... In den Raum... in das Hier und Jetzt...

[45 Sekunden]

~ Ende der Meditation ~