



Der magische Waldpfad

Mache es dir bequem und schließe sanft deine Augen. Atme dreimal tief ein und aus... Mit jedem Ausatmen spürst du, wie dein Körper schwerer und entspannter wird.

[30 Sekunden]

Stell dir vor, du stehst am Eingang eines wunderschönen, alten Waldes. Die Morgensonne taucht alles in ein warmes, goldenes Licht. Ein schmaler Pfad schlängelt sich zwischen den hohen Bäumen hindurch. Die Luft ist klar und frisch, und du atmest den würzigen Duft von Tannennadeln und Walderde ein.

[30 Sekunden]

Mit jedem Schritt, den du auf dem weichen Waldboden machst, lösen sich deine Anspannungen. Das sanfte Rascheln der Blätter über dir klingt wie eine beruhigende Melodie. Zwischen den Baumstämmen tanzen kleine Sonnenstrahlen wie goldene Fäden.

[30 Sekunden]

Du kommst an eine kleine Lichtung. Hier wachsen unzählige Wildblumen in allen Farben des Regenbogens. Schmetterlinge tanzen von Blüte zu Blüte. Du setzt dich auf einen bemoosten Stein und spürst die wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

[30 Sekunden]



Der magische Waldpfad

Ein kleiner Bach plätschert in der Nähe. Sein kristallklares Wasser glitzert im Sonnenlicht wie tausend Diamanten. Du hörst das sanfte Murmeln des Wassers und fühlst, wie alle Sorgen von dir abfallen.

[30 Sekunden]

Über dir, in den Baumwipfeln, zwitschern Vögel ihre friedlichen Melodien. Ein sanfter Wind streicht durch dein Haar und trägt den süßen Duft der Wildblumen mit sich.

[30 Sekunden]

In diesem magischen Moment fühlst du dich vollkommen geborgen und eins mit der Natur. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Dein Körper ist völlig entspannt.

[60 Sekunden]

Genieße noch einen Moment diese tiefe Ruhe und den inneren Frieden...

[90 Sekunden]

Wenn du bereit bist zurückzukehren, beginne langsam, deine Finger und Zehen zu bewegen. Räkle und strecke dich wie nach einem erholsamen Schlaf. Öffne deine Augen, wenn du so weit bist.

[30 Sekunden]

Die Kraft und der Frieden des Waldes bleiben in dir. Du fühlst dich erfrischt, entspannt und voller neuer Energie.

~ Ende der Fantasiereise ~