



# Die Eisblock-Transformation

## EINLEITUNG UND ENTSPANNUNG

Mache es dir nun ganz bequem... Finde eine Position, die dir vollkommene Entspannung ermöglicht...

*[45 Sekunden]*

Spüre, wie die Unterlage dich trägt... Wie sie jede Spannung von dir nimmt... Wie dein Körper immer schwerer und entspannter wird...

*[60 Sekunden]*

Konzentriere dich nun auf deinen Atem... Beobachte, wie er kommt und geht... Wie eine sanfte Welle des Lebens...

*[45 Sekunden]*

Mit jeder Ausatmung kannst du ein Stück mehr loslassen... Mit jeder Einatmung nimmst du neue, frische Energie auf...

*[45 Sekunden]*

Stell dir vor, wie sich ein Raum der Stille um dich herum öffnet... Ein geschützter Raum der Transformation...

*[30 Sekunden]*

In diesem Raum kannst du die Temperatur deines Körpers bewusst wahrnehmen... Spüre die Wärme in deinen Händen... in deinen Füßen...

*[45 Sekunden]*



## Die Eisblock-Transformation

Diese Wärme breitet sich langsam aus... Fließt durch deine Arme... deine Beine... deinen Rumpf...

*[60 Sekunden]*

Dein ganzer Körper ist nun von einer angenehmen, lebendigen Wärme durchdrungen... Eine Wärme, die Veränderung ermöglicht... Die Transformation unterstützt...

*[60 Sekunden]*

Spüre, wie sich dein Energiefeld weitet... Wie es durchlässig wird... Bereit, alte Energien loszulassen und neue aufzunehmen...

*[45 Sekunden]*

Du bist nun bereit für einen tiefen Prozess der Reinigung und Transformation...

*[30 Sekunden]*

### HAUPTTEIL

Ich möchte dich nun einladen, dir vorzustellen, wie alle Blockaden in dir, alles was dich belastet, alles was dir Kraft nimmt, sich zu sammeln beginnt...

*[45 Sekunden]*

Alle Anspannungen... alle schweren Gefühle... alle belastenden Gedanken... alle körperlichen Verspannungen... sie alle fließen an einen Ort in deinem Inneren...

*[60 Sekunden]*



## Die Eisblock-Transformation

Vielleicht spürst du schon, wo dieser Ort ist... Vielleicht in deiner Brust... in deinem Bauch... oder irgendwo anders in deinem Körper... Dort, wo es für dich stimmig ist...

*[45 Sekunden]*

An diesem Ort verdichten sich nun all diese Energien... Sie gefrieren zu einem Eisblock... Ein Eisblock, der all das enthält, was dich bisher belastet und eingeschränkt hat...

*[60 Sekunden]*

Betrachte diesen Eisblock mit deinem inneren Auge... Sieh, wie groß er ist... Wie massiv... Wie alle Blockaden darin eingefroren sind...

*[60 Sekunden]*

Keine Sorge, dieser Eisblock ist nur ein Symbol... Ein Hilfsmittel deines Unterbewusstseins... Du fühlst keine Kälte... Du bleibst die ganze Zeit vollkommen wohl und entspannt...

*[45 Sekunden]*

Und nun darfst du dir vorstellen, wie dieser Eisblock zu schmelzen beginnt... Du kannst selbst wählen, wodurch...

*[30 Sekunden]*

Vielleicht durch warmes, goldenes Sonnenlicht... Vielleicht durch eine sanfte, warme Brise... Oder durch eine andere Wärmequelle, die dir angenehm erscheint...

*[60 Sekunden]*



## Die Eisblock-Transformation

Beobachte, wie der Eisblock langsam zu schmelzen beginnt... Wie sich erste Tropfen lösen... Wie die harte Oberfläche weicher wird...

*[90 Sekunden]*

Und mit jedem Tropfen, der schmilzt, verwandelt sich etwas Belastendes in heilsamen Dampf... Wie Nebel steigt er auf... Warm... Angenehm... Transformierend...

*[60 Sekunden]*

Dieser Dampf beginnt nun, durch deinen Körper zu strömen... Er ist wohligh warm... heilsam... reinigend...

*[60 Sekunden]*

Spüre, wie der Dampf sich überall dort sammelt, wo noch Spannungen sind... Wo noch etwas gelöst werden möchte...

*[90 Sekunden]*

Mit seiner sanften Wärme löst er alle verbliebenen Blockaden... Verwandelt sie in neue, freie Energie...

*[60 Sekunden]*

Der Dampf durchströmt deinen ganzen Körper... Erreicht jeden Winkel... Bringt überall seine heilsame Kraft hin...

*[120 Sekunden]*



## Die Eisblock-Transformation

Wo immer der Dampf hinfließt, entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit... von Freiheit... von neuer Lebendigkeit...

*[90 Sekunden]*

Der ursprüngliche Eisblock wird immer kleiner... Schmilzt immer weiter... Während sich der heilsame Dampf in deinem ganzen System ausbreitet...

*[60 Sekunden]*

Mit jedem Atemzug nimmst du mehr von dieser transformierten Energie in dir auf... Spürst, wie sie dich von innen heraus erneuert...

*[90 Sekunden]*

Der letzte Rest des Eisblocks löst sich nun auf... Verwandelt sich vollständig in diesen heilsamen, warmen Dampf...

*[60 Sekunden]*

Dein Unterbewusstsein weiß genau, wie lange es diesen Dampf zirkulieren lassen muss... Wie er optimal genutzt werden kann...

*[60 Sekunden]*

Wenn die Transformation abgeschlossen ist, wird der Dampf ganz natürlich durch deine Atmung entweichen... Und mit ihm geht alles, wovon du dich nun befreit hast...

*[120 Sekunden]*



# Die Eisblock-Transformation

Zurück bleibt ein Gefühl von Leichtigkeit... von Freiheit... von neuer Energie...

*[60 Sekunden]*

## AUSLEITUNG

Die Transformation klingt nun sanft aus... Die neue Wärme und Leichtigkeit durchströmt deinen ganzen Körper...

*[45 Sekunden]*

Spüre, wie sich die befreite, transformierte Energie in deinem System verankert... Wie jede Zelle diese neue Lebendigkeit aufnimmt...

*[60 Sekunden]*

Eine sanfte, goldene Wärmehülle legt sich schützend um dein Energiefeld... Bewahrt den neuen Zustand der Leichtigkeit und Freiheit...

*[45 Sekunden]*

Dein Körper findet seine optimale Temperatur... Perfekt ausbalanciert... Harmonisch und belebend...

*[45 Sekunden]*

Die letzten Reste des Dampfes verwandeln sich in einen feinen, stärkenden Energie- nebel... Der sich wie ein schützendes Mantel um dich legt...

*[60 Sekunden]*



## Die Eisblock-Transformation

Spüre die neue Leichtigkeit in dir... Die Freiheit... Die Lebendigkeit...

*[45 Sekunden]*

Lass uns nun sanft den Weg zurück beginnen...  
In deinem eigenen, perfekten Tempo...

*[30 Sekunden]*

Nimm wieder verstärkt deinen physischen Körper wahr...  
Den Kontakt zur Unterlage... Die Temperatur im Raum...

*[45 Sekunden]*

Beginne ganz sanft, deine Finger und Zehen zu bewegen... Wie nach einem tiefen,  
erholsamen Schlaf...

*[30 Sekunden]*

Lass deine Atmung etwas tiefer werden...  
Spüre, wie jeder Atemzug neue Lebendigkeit bringt...

*[30 Sekunden]*

Wenn du möchtest, kannst du dich dehnen und strecken... Deinen Körper wieder  
ganz bewusst spüren...

*[30 Sekunden]*



## Die Eisblock-Transformation

Reibe sanft deine Handflächen aneinander... Erzeuge eine wohltuende Wärme...

*[20 Sekunden]*

Lege deine erwärmten Hände auf dein Herz...  
Spüre die Energie zwischen deinen Händen und deinem Herzen...

*[30 Sekunden]*

Und wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen...  
Kehre vollständig zurück... Erfrischt... Erneuert... Befreit...

~ Ende der Hypnose ~