

Stell dir vor du läufst auf einem ruhigen Feldweg entlang -  
 rechts und links kannst du weit über die Felder schauen - die Sonne scheint -  
 wunderbares Frühlingslicht umgibt dich -  
 du spürst die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut -  
 genießt den zarten Wind im Haar -  
 wohl ist dir ums Herz - du fühlst dich wohl und ruhig -  
 Gelassenheit breitet sich in dir aus -  
 so wie die Sonnenstrahlen die Natur wieder zum Leben erwecken -  
 so fühlst auch du dich lebendig und voller Energie -  
 Wärme - Ruhe - Leichtigkeit  
 breiten sich in dir aus - du spürst es in jeder Zelle deines Körpers -  
 von Kopf bis Fuß - fühlst du dich wohl und geborgen -  
 die Sonnenstrahlen umarmen dich sachte -  
 deine Augen freuen sich über die Farben die überall in der Natur entstehen -  
 grün und gelb und rot und weiß -  
 ein wunderschöner blauer Himmel spannt sich über den Horizont -  
 klar scheint die Sonne vom Himmel -  
 Vögel zwitschern in den Bäumen und fliegen fröhlich am Himmel dahin -  
 Schritt für Schritt gehst du weiter - lässt dich treiben von deinen Füßen -  
 fühlst dich frei und gut - genießt den Augenblick -  
 atme tief durch - deine Atmung ist frei -  
 tief und frei kannst du atmen und die Energie in dich aufnehmen - während beim Ausatmen alles aus dir  
 hinaus fließen kann, was dich gerade in diesem Moment beschäftigt -  
 vielleicht magst du an einer schönen Stelle auf deinem Weg anhalten -  
 und dein Gesicht der Sonne zuwenden -  
 spürst du ihre wärmenden Strahlen auf der Haut -  
 die Sonne scheint so hell,  
 dass du durch die geschlossenen Augen noch erkennen kannst, wo sie ist -  
 du nimmst Licht und Wärme in dich auf -  
 und wie von selbst spürst du wie in deinem Gesicht ein Lachen entsteht -  
 Fröhlichkeit und Freude machen sich in dir breit - nehmen dich ein -  
 jede Zelle deines Körpers -  
 genieße dieses Gefühl noch einen Moment -  
 nimm es weit in dich auf und lass all deine Sorgen los -



Stell dir vor es ist ein wunderschöner Frühlingmorgen -  
 die Vögel zwitschern in den Bäumen und freuen sich über die ersten Sonnenstrahlen -  
 noch steht die Sonne tief am Himmel -  
 doch der Himmel ist wunderschön blau und es wird ein wunderschöner Frühlingstag werden  
 -  
 du genießt das Vogelgezwitscher - die Ruhe des Morgens - noch schläft die Geschäftigkeit  
 der Stadt -  
 du genießt die Sonnenstrahlen im Gesicht, das Licht und die Ruhe die dich umgibt -  
 spürst in dich hinein und kommst in Einklang mit dir selbst - spürst die Freude in dir -  
 die Gelassenheit und genießt einfach nur den Augenblick -  
 Dankbarkeit macht sich in dir breit - und du denkst an all die Dinge und Ereignisse für die  
 du in deinem bisherigen Leben Dankbar bist - du bedankst dich innerlich für dein Leben -  
 für alles was du bisher erlebt hast -  
 für die Umstände und Erfahrungen -  
 für deine Erlebnisse - dein Haben und Sein -  
 lass dieses Gefühl von Freude und Dankbarkeit in alle Zellen deines Körpers strömen -  
 jeder Winkel deines Körpers spürt die Harmonie die dadurch in dir entsteht -  
 und du spürst wie sich positive Energie in dir ausbreiten -  
 lass dir Zeit und gehe in Gedanken alles durch, wofür du dankbar sein kannst - alles was  
 dir einfällt -  
 egal ob du es als selbstverständlich empfindest oder als etwas Besonderes -  
 genieße dieses Gefühl noch einen Moment -  
 spüre in dich hinein und fühle wie du in Harmonie mit dir selbst kommst -  
 Freude breitet sich aus - Leichtigkeit und Gelassenheit -  
 du fühlst dich wohl und geborgen -  
 im Einklang mit dir selbst  
 DANKE



Stell dir vor du gehst an einem wunderschönen Frühlingstag durch den  
Wald -

überall scheint die Sonne durch die Bäume - fast übermütig schieben sich  
die kleinen Blattspitzen aus den Zweigen und Ästen - zartes frisches Grün

-

sie drängen ans Licht - wollen wachsen und sich entfalten -  
die Sonne taucht den Wald in ein erfrischendes Licht - Leben erwacht aus  
einem langen Winterschlaf -

die Vögel singen in den Zweigen und begrüßen die Blätter -  
der Wald reckt sich dem Himmel und der Sonne entgegen -  
ein leichter Wind weht durch die Bäume und lässt die Lichtpunkte der  
Sonne am Boden tanzen -

du schaust ihnen zu und freust dich über das Farbspiel der Natur -  
genieße den Moment - den Augenblick - in Harmonie mit dir selbst - mit  
deiner Umgebung -

Gelassenheit und Frieden breiten sich in dir aus -  
atme tief ein und aus und spüre wie auch in dir das Leben nach Entfaltung  
drängt -

lass all die Spannung aus deinem Körper los - mit jedem Ausatmen ein  
bisschen mehr -

spüre deine Hände und Arme und lass sie los -

spüre deinen Kopf und dein Gesicht und lass los -

spüre deinen Nacken und deine Schultern und lass sie los -

spüre deinen Brustkorb - deinen Rücken und Bauch - und lass los -

spüre dein Becken, deine Beine und deine Füße und lass all die Spannung die  
noch deinem Körper ist los -

genieße die Leichtigkeit die dadurch in deinem Körper entsteht -

Freude - Freiheit - Frieden mit dir selbst -

alles ist gut - und entfaltet sich zu deinem Besten -

so wie die Blätter wachsen und sich entfalten, voller Energie und  
Tatendrang -

so spürst auch du die Energie in dir zu Leben und dich zu entwickeln -

alles ist gut - alles darf gut sein in deinem Leben -

genieße dieses Gefühl in dir noch einen Moment



Stell dir vor du machst einen schönen Frühlingsspaziergang - die Sonne scheint und der Himmel ist mit weißen freundlichen Wolken geschmückt - sie ziehen dahin - verändern stetig ihre Form - lösen sich auf - bilden sich neu - trennen sich und verbinden sich - vom Wind getrieben - friedlich sieht es aus -

ein zarter Wind streichelt deine Haut und hinterlässt ein Lächeln in deinem Gesicht - Leichtigkeit breitet sich in dir aus - du drehst dein Gesicht der Sonne entgegen und genießt ihre wärmenden Strahlen auf der Haut - wie schön es ist - lass dein Herz weit werden - öffne dich für all die Schönheit um dich herum - die Bäume sind über und über mit vielen weißen Blüten geschmückt - wie viele Früchte das wohl werden? - die Bienen fliegen eifrig von Blüte zu Blüte und sammeln den Nektar - alles ist friedlich um dich herum - und du spürst wie sich dieses Gefühl auch in dir ausbreitet - Frieden - Gelassenheit - Ruhe -

Eins sein mit dir und der Natur - ganz im Augenblick angekommen -

du schaust - spürst - nimmst wahr - fühlst dich wohl und im Einklang mit dir selbst - welcher Gedanke dir wohl als nächstes kommt?

Nimm ihn wahr - nehme ihn zur Kenntnis - und lass ihn wieder los - fortziehen - sich auflösen -

welcher Gedanke kommt wohl jetzt als nächstes?

Nimm den Moment wahr - wenn du auf den Gedanken wartest - der Augenblick an dem du nichts denkst - einfach nur da bist - dich spürst - in Erwartung des neuen Gedankens -

lass auch diesen Gedanken wieder los- fortziehen - sich auflösen -

welcher Gedanken wohl als nächstes kommt?

spüre in deinen Körper hinein - spüre wie leicht dein Körper wird - ganz mit dem Augenblick verschmolzen -

nimm auch diesen Gedanken wahr und lass ihn wieder fortziehen -

konzentriere dich auf das weiche ruhige Gefühl in deinem Brustkorb - in deinem Körper - spüre die Leichtigkeit und Gelassenheit in dir -

Blütenart





Spüre deinen Körper - in welcher Position befindet er sich - wo liegt er auf - wo hat er Kontakt zum Außen - spüre deine Füße - deine Beine - dein Becken - deinen Rücken und Bauch - deine Schultern - deine Arme und Hände - deinen Nacken - deinen Kopf - mit jedem Ausatmen kannst du die Spannung aus deinem Körper hinaus fließen lassen - mit jedem Einatmen kannst du Energie aufnehmen -

Leichtigkeit - Gelassenheit - genieße den Moment und spüre in dich hinein - welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? - lass sie los - vorbeiziehen wie kleine weiße Schäfchenwolken an einem wunderschönen blauen Frühlingshimmel -

lass sie forttreiben - sich auflösen und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz im hier und jetzt -

spürst du dich? - deinen Körper?

die Sonne scheint und schenkt dir ihre warmen Sonnenstrahlen - du spürst ihre wärmenden Strahlen auf der Haut - genießt die Wärme - das Licht - drehst dein Gesicht der Sonne zu - und freust dich einfach zu sein -

oben am Himmel ziehen Vögel ihre Kreise - frei und leicht - kleine Wölkchen treiben dahin - Frieden ist um dich herum und in dir drin - du genießt dieses wunderschöne Gefühl - schau dich um wie die Welt zum Leben erwacht - die Sonnenstrahlen wärmen die Erde und kitzeln die Samen wach - überall treiben Knospen und Blüten aus dem Boden und Ästen - Leben kehrt zurück und breitet sich aus - wie schön das aussieht - so voller Farben und Licht - alles reckt sich der Sonne entgegen - lacht ihr zu und freut sich zu sein - in dir entsteht ein Gefühl von Freude - Liebe - Gelassenheit - Fröhlichkeit - und du beginnst in Gedanken zu singen und tanzen - den Frühling lebendig werden zu lassen -

du erinnerst dich wie du als kleines Kind die ersten Blumen begrüßt hast - mit staunenden Augen und offenem Herzen - als Wunder für dich noch selbstverständlich waren - genieße den Moment der Erinnerung - oder den Blick auf die Umgebung die in dir entstanden ist -

freue dich mit der Natur dass das Leben zurück kehrt und dann nimm dieses Gefühl der Freude - der Gelassenheit - der Liebe - der Leichtigkeit mit in deinen Alltag - wenn du langsam wieder deinen Körper wahrnimmst - ihn spürst und zurück ins Hier und Jetzt kommst



Stell dir vor es ist ein schöner warmer Frühlingstag - die Vögel zwitschern in den Bäumen - ein zarter Wind streicht über deine Haut - die Sonne scheint warm vom Himmel und erweckt mit ihren

hellen warmen Strahlen die Natur zum Leben - die Wolken ziehen in weißen zarten Schwaden über den Himmel - lösen sich auf und bilden sich neu - ein stetiges Wechselspiel - du schaust dich um - lässt deinen Blick schweifen über die Wiesen und Felder - bis zum Horizont

so weit dein Auge schauen kann findest du kleine oder große bunte Blüten - die Obstbäume sehen aus als hätte sie jemand weiß und rosa beschneit - in den Gärten und auf den Wiesen wachsen viele bunte Frühlingsblumen - und du genießt den Anblick der Farben und Formen -

ganz in der Nähe von dir siehst du eine wunderschöne Mohnblume - wie zart ihre Blütenblätter aussehen - ein wunderschönes tiefes rot strahlt dir entgegen - die meisten Knospen sind noch zu - doch sie lassen schon ahnen, wie es in ein paar Tagen aussieht - du betrachtest die Blüte- ihre Einmaligkeit - den Moment in dem sie genau so aussieht, wie du sie jetzt wahrnimmst - mit deinen Augen - mit deiner Wahrnehmung - mit deinem Augenblicklichen Gefühl - und je mehr Ruhe und Gelassenheit du durch deinen Körper strömen lässt, desto intensiver werden die Farben um dich herum - du öffnest dein Herz für all die Schönheit um dich herum - genießt den Augenblick - ganz mit dir selbst und deiner Umgebung im Einklang -

es ist ein schönes Gefühl - und du lässt es weit in dir wirken - jede Zelle deines Körpers wird ruhig und gelassen - nimmt die Schönheit auf - genießt den Moment

du bedankst dich bei der Blume dass sie dir so viel Ruhe und Gelassenheit geschenkt hat -

und läufst noch ein Stück weiter - folgst deinen Füßen wohin sie dich tragen - mit offenen Augen und offenem Herzen -

Genieße die Weite, die Wunder, die Sonne, die Energie , die Ruhe, die Gelassenheit dich selbst

