

meine
Fantasiereise



Der
Regenbogen
in dir



Text by Katrin Sommer

Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

Es ist so schön, dass du hier bist.

Du nimmst dir gerade Zeit für dich.

Ganz kostbare me-time. Das ist so wunderbar.

Es ist ein Geschenk, dass du dir selbst gibst.

Freue dich darauf, dieses Geschenk jetzt auszupacken

und in deiner Fantasie auf eine Reise zu gehen.

Du wirst entspannter und umgeben von leuchtenden Farben

wieder zurück kommen.

Lass den Alltag hinter dir.

Tauche ein in deine me-time.

Fühle in dich hinein, wie es dir geht.

Alles darf sein.

Alles ist okay.

Nimm drei tiefe Atemzüge.

Mit jedem Ausatmen sinke tiefer in pure Entspannung.



Du kommst gerade von einem Waldspaziergang zurück nach Hause.

Im Wald war es sehr neblig.

Dichter Nebel ist an deinen Augen vorbei gezogen.

Undurchsichtig und milchig hat er dir
deinen *Sinn* des Sehens vernebelt.

Du hast dich ein bisschen verloren in der Welt gefühlt.

Jetzt bist du in deinem geborgenen *Zuhause* angekommen.

Du suchst dir einen gemütlichen Platz und
zündest dir eine Kerze an.

Lasse ein wenig Kerzenlicht in den Nebel ziehen.

Wenn du im Außen keinen *Durchblick* hast,
gehe liebevoll nach innen.

Du schließt sanft deine Augen.

Vielleicht ist es auch hier erst einmal grau.





Mit einem tiefen *Atemzug* durchstößt ein
helles Licht deinen Körper.

Atme tief ein und aus.

Ein und aus.

Wunderbar frische Energie verteilt sich in all deinen Körperzellen
und du spürst, wie sich dein Körper wohligh entspannt.

Ist der Nebel nicht auch ein *Sinnbild*
für deine Gedanken?

Manchmal hängen sie in deinem Kopf fest, wie ein dichter Schleier.

Tropfe eine Farbe hinein in deine Gedanken.

Ein winziger Farbklecks, der sich in feinsten Fäden ausbreitet.

Ganz *sacht*, kaum merklich.

Als die Bewegung still steht, tropfst du eine zweite Farbe

in deine *Gedanken*.

Und noch eine Farbe.

Jede Farbe breitet sich aus, wie eine wunderschöne *Blume*,
die ihre Blüten zart entfaltet.





Die *Farbblumen* wachsen und wachsen,
streben hoch hinaus ins Glück.

Höher und höher wachsen sie und nehmen den Nebel
in deinen Gedanken mit.

Wie Wolken, die im sanften Wind vorbei ziehen.

Deine zarten Farbblüten heben ihre Köpfe
bis in den blauen *Himmel*.

Deine Gedanken und Wolken haben sich vollkommen verzogen.

Du fühlst dich frei und leicht.

Du wiegst dich wie die Farbblüten wunderbar
leicht im zarten *Wind*.
Hin und her, hin und her.





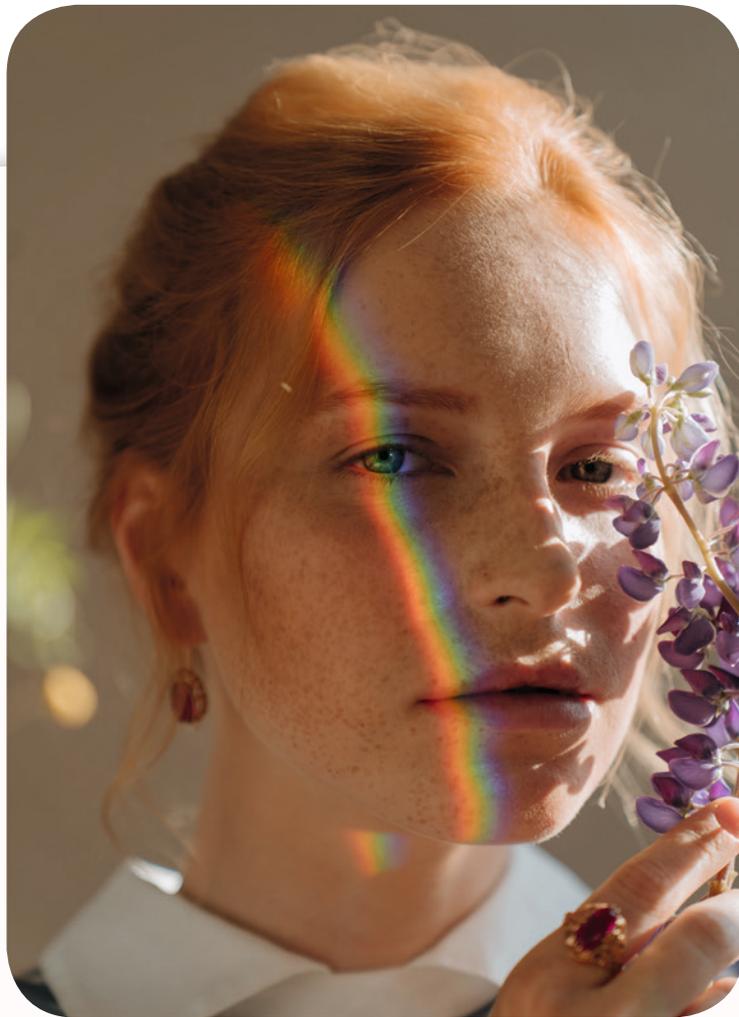
Die Farbblüten fließen langsam ineinander und
formen einen wunderschönen bunten *Regenbogen*
in deinem Inneren.

Der Regenbogen breitet sich in deinem ganzen Körper aus.
Frieden durchströmt deinen ganzen Körper.

Deine Augen erfreuen sich an den leuchtenden
Kraft gebenden *Farben.*

Du verweilst ruhig in dir.
Du bist vollkommen entspannt.





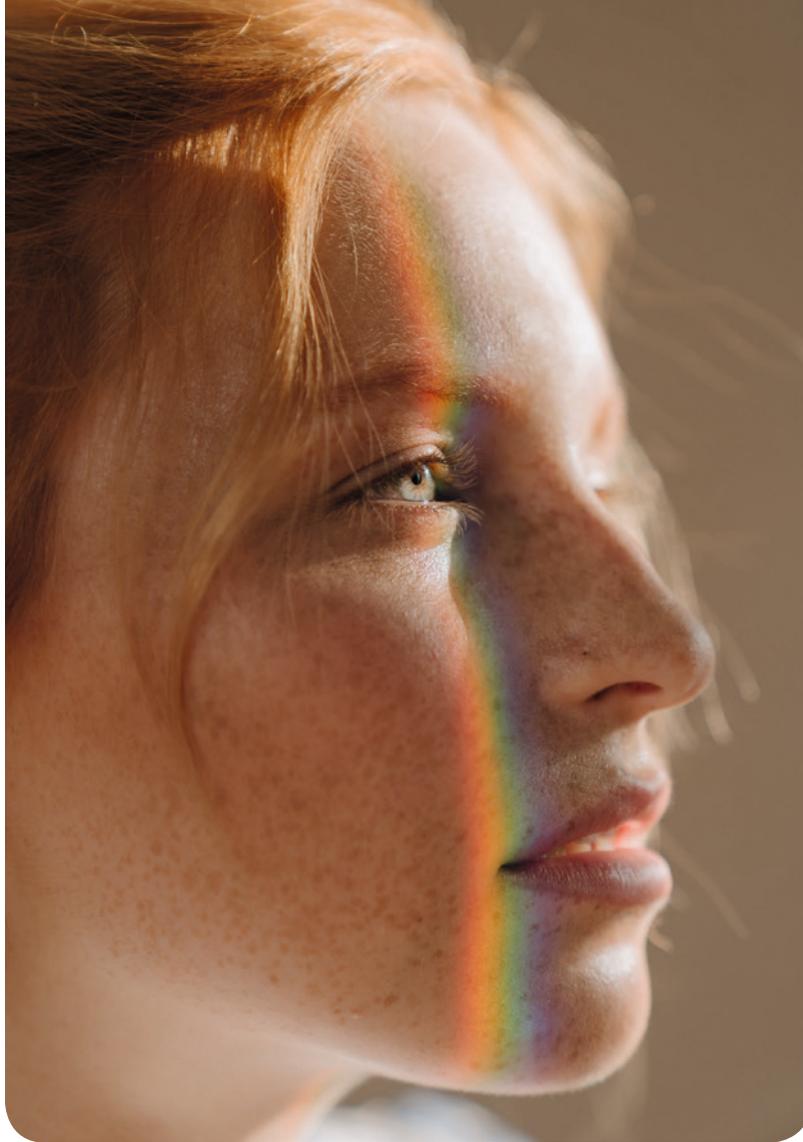
Ganz langsam löst sich der Regenbogen
vor deinen *Augen* auf.
Die Farben des Regenbogens verteilen sich in deinen Zellen.

Du trägst Frieden und Liebe jetzt tief in dir.

Für deinen weiteren Weg merkst du dir:

**Ist es im Außen undurchsichtig,
gehe nach innen und
finde *Frieden*.**





close

Komme nun langsam von deinem Inneren wieder ins Außen.

Komme zurück ins Hier und Jetzt.

Der Nebel im Außen hat sich gelichtet.

So unerwartet.

So wunderbar.

Gehe ins Licht und

genieße einen leuchtenden Tag.

Fotos: Titel + S. 7 cottonbro, Pexels, S. 3 creative exchange, Unsplash, S. 5 ijeab, Freepik, S. 6 Jorge Fernandez Salas, Unsplash, S. 8 cottonbro, Pexels

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!