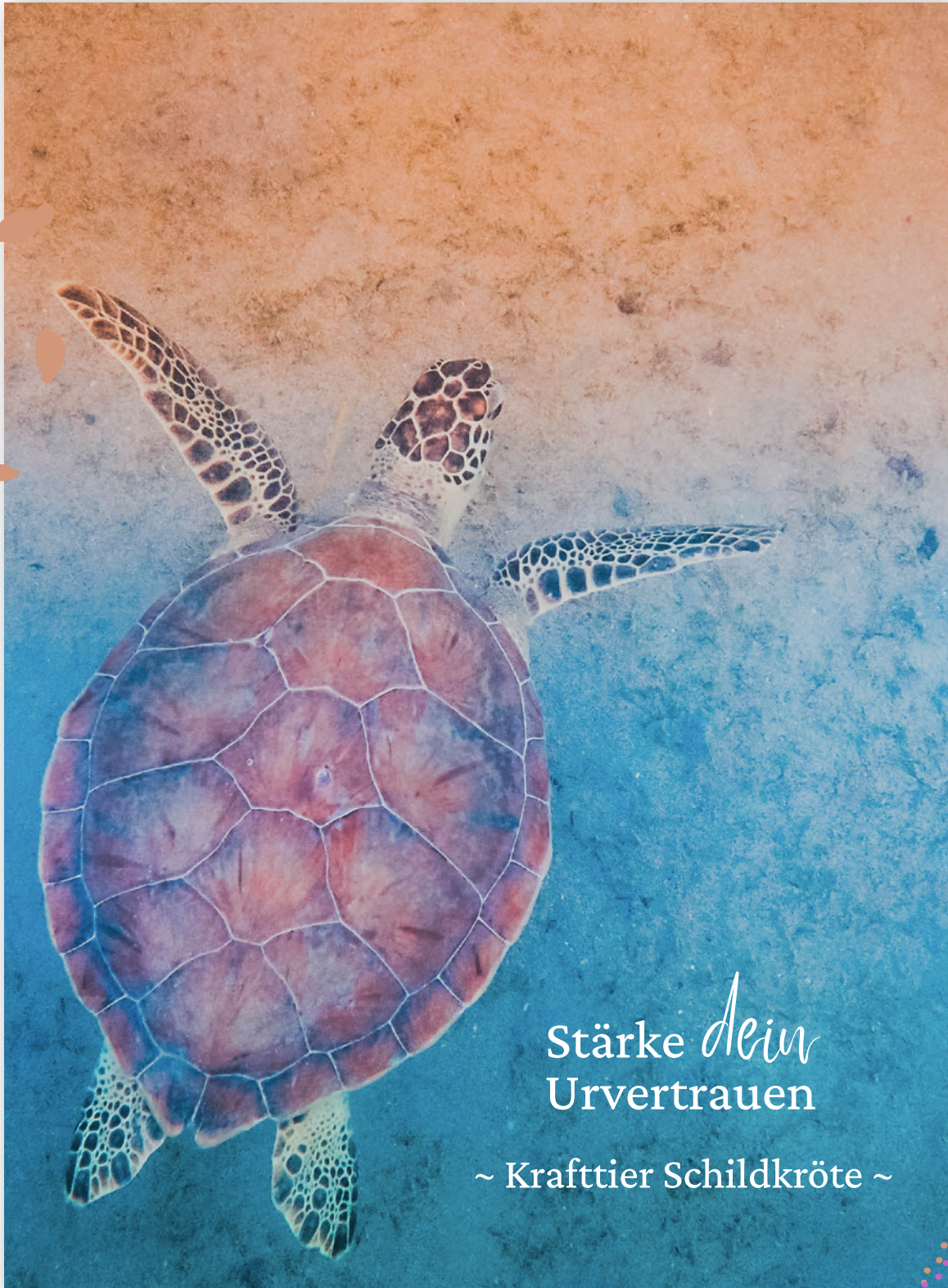


meine
Fantasiereise



Stärke dein
Urvertrauen

~ Krafttier Schildkröte ~



Text by Katrin & Louis Sommer

Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

Schön, dass du eine Fantasiereisende oder ein Fantasiereisender bist und dir heute eine wohlverdiente Pause nimmst.

Finde für dich eine angenehme Position, in der du mit der Fantasiereise wunderbar entspannen kannst.

Schließe sanft deine Augenlider.

Meine Stimme ist die ganze Zeit bei dir und begleitet dich liebevoll durch deine Entspannungspause. Lass dich von ihr tragen und vertraue darauf, eine entspannende Auszeit zu genießen.

In dieser Fantasiereise begleitet dich nicht nur meine Stimme, sondern auch ein wundervolles einzigartiges Tier.

Manchmal begegnen uns Tiere im Leben. Einfach so. In der Natur ist es vielleicht ein Vogel, eine Schnecke oder ein Schwan.

Oder die berühmte schwarze Katze, die vor dir über die Straße läuft. Wenn du den Tieren, denen du zufällig begegnest, deine Aufmerksamkeit schenkst, haben sie meistens eine Botschaft für dich und dein Leben.

Erkenne das Tier, das dir in dieser Fantasiereise begegnet, gerne zum Krafttier für deinen heutigen Tag.

Du startest bei deiner Fantasiereise heute ganz weit oben.
Du fliegst in einem *Flugzeug*. Ganz sicher und leise liegt das
Flugzeug in der Luft. Von deinem Fensterplatz aus kannst
du bequem in den blauen Himmel schauen.
Weiße kleine Wölkchen streifen immer wieder an dir vorbei.

Du senkst deinen Blick tiefer und siehst auf die Erde hinab.
Dein Sichtfeld erweist dem Namen *blauer Planet* alle Ehre,
denn du siehst das blaue Meer endlos weit unter dir.

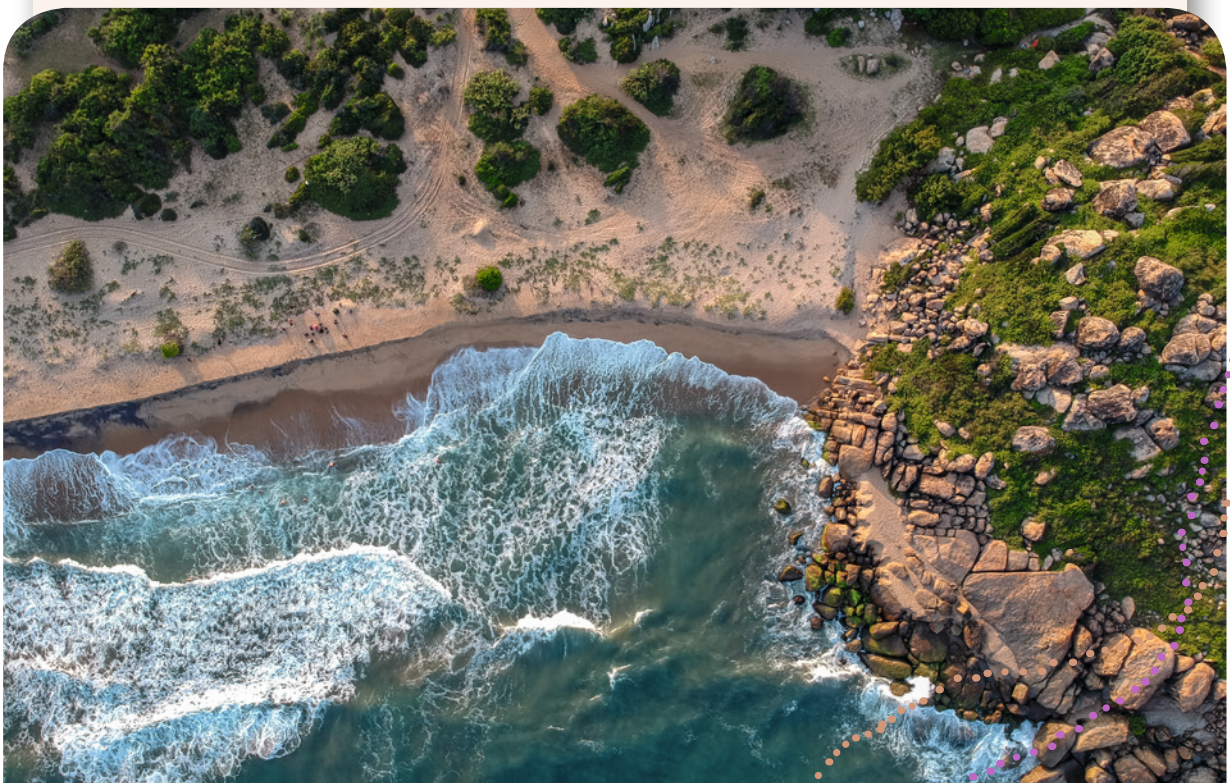
An einem schmalen Streifen beginnt das Land.
Du lässt die *Welt* von oben betrachtet an dir vorüberziehen
und entspannst dich in deinem weichen Sitz.

Der Pilot meldet sich über den Lautsprecher.

„Sehr geehrte Gäste.

Wir landen in Kürze auf Sri Lanka.“

Nach einer sicheren Landung und dem Checkin in einem
kleinen abgelegenen Hotel zieht es dich sofort an den Strand.





Endlich bist du da. **Hier im Paradies.**

Die Sonne scheint hell und warm vom blauen Himmel.
Vor dir brandet sanft das türkisblaue *Meer* an den Strand.
Du gehst nach vorne zum Meer, ziehst deine Schuhe aus und
lässt das warme Wasser über deine Zehen fließen.

In diesem *Moment* fühlst du dich wirklich angekommen.
Alle Last und Anspannung fällt von dir ab und spült sich ins Meer.
Du nimmst einen tiefen Atemzug und atmest einmal richtig gut durch.

Nun gehst du ein paar Schritte am Meeressaum entlang.
Dein Füße lieben den weichen warmen Untergrund des Sandes
und das freie Gefühl ohne Schuhe.

Langsam hebst du den Blick von deinen Füßen an den Horizont.
Endlos erstreckt sich der weiße *Strand* am Meer hinauf.
Es ist so wunderschön, dass dein Herz weit wird und vor Freude tanzt.

Weiter vorn siehst du einen größeren Stein im Sand liegen.
Du gehst zu dem *Stein*, um dich für einen Moment zu setzen.
Als du näher kommst, merkst du, dass es kein Stein sein kann,
denn die starre Form hat sich verändert.

Du gehst in die Hocke und entdeckst hier im Sand von
Sri Lanka eine *Schildkröte*.
Eine echte Schildkröte.

Du kannst dein Glück kaum fassen.

Ganz vorsichtig streckst du deine Hand aus und berührst ihren Panzer.

Er ist von der Sonne ganz warm. Du spürst die Stärke und Kraft,
die der feste Panzer als *Schutzhaus* der Schildkröte vermittelt.

Sofort fühlst du dich sicher an ihrer Seite.





Du erinnerst dich, dass Schildkröten die ältesten Lebewesen hier auf der Erde sind und nimmst ehrfürchtig den *Energiekreis* von Weisheit und Langlebigkeit wahr.

Ruhe und Zeitlosigkeit durchströmen dich.

Nichts auf der Welt ist gerade wichtig für dich, außer dieser Moment, Seite an Seite mit der wunderschönen Schildkröte.

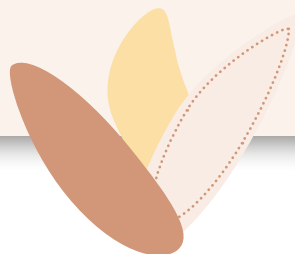
In dem deine Hand auf dem *Panzer* liegt, verbindest du dich mehr und mehr mit der Schildkröte.

Mit einem Mal taucht ein Name in deinem Inneren auf:

Und so taufst du die alte weiße Schildkröte Nala.

Auf Suaheli bedeutet der Name Nala Löwin, Königin oder Geschenk.

Du nimmst dieses *Geschenk*, einer Schildkröte in freier Natur so nah sein zu dürfen, dankbar entgegen.



Du sitzt neben Nala im warmen Sand und genießt die Sonne. Vor dir spülen sich die *Wellen* des Meeres harmonisch an den Strand.

Mit der nächsten Welle wird dir bewusst, dass deine neue Schildkrötenfreundin die Elemente *Erde* und *Wasser* vereint, da sie sich in beiden Elementen Zuhause fühlt.

Erde und Wasser. Nah beieinander. Eng verwoben. Ganz leicht kannst du das *Zusammenspiel* der beiden Elemente auch auf dich und dein Leben übertragen. Empfinde Stabilität, Verwurzelung und Ehrlichkeit des Elementes Erde, aber gib dich auch deinen Gefühlen und dem Fließen aus dem Element Wasser hin.

Folge dem Fluss deines Lebens.

Manchmal ist das leichter gesagt als getan, aber Nala gibt dir das notwendige Urvertrauen dafür mit auf den Weg. Gehe voller Vertrauen durch dein Leben und folge deinem Herzen.

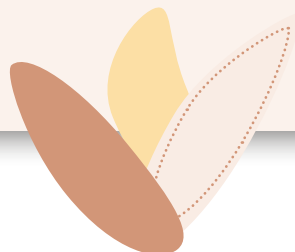




Atme tief in dein Herz ein. Atme lang aus.
Atme tief ein und lass *Liebe* in dein Herz fließen. Atme aus.
Erlaube es dir, Liebe in dein Leben fließen zu lassen.
Erlaube es dir, mit Liebe durch dein Leben zu gehen.
Auch hierbei hilft dir Nala.

Sie schenkt dir Liebe, denn das Schildkröten-Urgestein
hat alles überdauert, weil sie Liebe verkörpert.
Weil sie Liebe ist und in allem Liebe sieht.
Liebe zur *Erde*, auf der sie vorankriecht.
Liebe zum Meer, in dem sie frei schwimmen kann.
Liebe zum Himmel und zur *Sonne*, die sie sich wärmend
auf ihren Panzer scheinen lässt.

Verbinde dich mit dieser Liebe zur Natur.
Verbinde dich mit der Liebe für dein Leben.



Nala blickt gelassen zu dir und setzt sich langsam in Bewegung.
Die Schildkröte watschelt zum *Wasser* und du gehst hinterher.
Du hältst dich an ihrem Schildkrötenpanzer fest und tauchst mit
ihr in die bunte Unterwasserwelt ein.

Du schwimmst mit *Nala* ein Stück durch den Ozean bis sie
dich an einer gemütlich wirkenden Lagune begrüßt.

Die *Lagune* ist von Felswänden umrandet.
Überall wachsen schöne Pflanzen, die herrlich duften.

Du hast diese Pflanzen noch nie gesehen,
denkst aber nicht, dass Nala dir
diese Pflanzen zeigen möchte.

Was also will sie dir zeigen?





Plötzlich erhebt sich an einigen Stellen der Sand und viele kleine Löcher und Krater werden freigelegt. Aus diesen kleinen Löchern kriechen mit einem Mal kleine *Babyschildkröten*.
Erst vereinzelt, dann in hundertfacher Zahl.

Du kannst es gar nicht fassen, dieses Schauspiel erleben zu dürfen.
Du setzt dich neben Nala in den warmen Sand.

Gerade erst aus den Eiern geschlüpft, krabbeln die kleinen Schildkröten jetzt aus den Löchern wild übereinander und benutzen sich gegenseitig als *Kletterhilfe*. Tapsig schieben sich die Babys mit ihren Vorderfüßen über den Sand in Richtung Meer.

Dabei laufen die kleinen Schildkröten auch über deine Füße. Die kleinen Beinchen kitzeln dich. Mit diesem Gefühl kannst du ganz langsam und sanft *entspannen*.

Du vergisst alles um dich und tauchst ein in diesen *magischen* Moment des Neubeginns.



Auch wenn die kleinen Babyschildkröten wild durcheinanderwuseln und den Weg ins Meer suchen, erfasst dich *Ruhe* und Gelassenheit.

So verbunden mit der Natur verspürst du Frieden.

Frieden für die Natur, für die Erde und dich selbst.

Dieser Augenblick deines Lebens wird dich für immer mit

Frieden füllen, wenn du daran zurück denkst.

Voller Frieden und Liebe im Herzen blickst du auf und siehst in Nalas Augen. Du siehst die tiefe unendliche *Weisheit* des Tieres, die dich und deinen Körper durchdringt.

Tief in deinem *Herzen* spürst du das Millionenjahre alte Wissen der Erde, das die Schildkröte mitbringt.

Wieder legst du deine Hand auf Nala´s warmen Schildkrötenpanzer.

Ruhe durchströmt dich.

Urvertrauen für dich und dein Leben steigt in dir auf.

Du vertraust und gibst dich ganz diesem Gefühl hin.



Die Weisheit der Erde kannst du auch in den
kleinen Dingen des Alltages finden.

In jedem Moment.

In einer Blüte.

In den Wolken.

In deinem Atem.

Bei jedem *Wimpernschlag*, der dich die Welt neu sehen lässt.

Die Weisheit ist in dir.

Die Weisheit ist und war schon immer da.

Die Meeresschildkröte erinnert dich heute wieder daran.

Nimm dir diesen kostbaren Moment und höre in dich hinein.

Finde die Weisheit, die geschützt in deinem Herzen liegt.

Finde die Weisheit für dich und dein erfülltes glückliches Leben.

Alles ist in dir.

Die Weisheit der Erde und die Naturwesen helfen dir jederzeit,
wenn du sie darum bittest. Öffne dich und vereine dich mit der Erde.

Das ist dein natürlicher Zustand des Menschseins.

Das ist dein Ursprung.

Das ist deine *Urkraft*, die dich von Geburt an begleitet.

Dein menschliches Sein zwischen Himmel und Erde.

Lass dich hier fallen und vertraue der Weisheit der Erde.

Fühle dich befreit, leicht und gleichzeitig mit der Kraft

der Erde und des *Universums* verbunden.



close

Nach diesem kraftvollen Moment voller Weisheit und Vertrauen in dein Leben verabschiedest du dich von Nala und den Schildkrötenbabys.

Viele der Jungtiere haben es schon ins Meer geschafft und lassen sich vom Element Wasser in ihre strahlende Zukunft tragen.

Auch du gleitest ins Meer und schwimmst sicher zum Strand zurück.

Von der Leichtigkeit des Wassers spüre jetzt deinen Körper wieder.

Fühle wie dein Körper auf der Unterlage aufliegt.

Schicke die Aufmerksamkeit zu deinem Atem.

Nimm nochmal einen tiefen Atemzug, um ganz wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Atme die Weisheit der Erde ein. Atme lang aus.

Öffne jetzt langsam deine Augen. Blicke dich in Ruhe um.

Vielleicht siehst du manches jetzt mit anderen Augen.

Nimm nochmal einen tiefen Atemzug und komme vollständig zurück ins Hier und Jetzt.

Text: Katrin & Louis Sommer, Fotos: Titel, S. 2 + 12 Ana Singh, Unsplash, S. 3 Tomás Malik, Pexels, S. 4 Olya Kobruseva, Pexels, S. 5 Petr Ganaj, Pexels, S. 6 Franziska Weiß, S. 7 Damien Schnorhk, Pexels, S. 8 Taryn Elliott, Pexels, S. 9 Jeremy Bishop, Pexels, S. 10 Jolo Diaz, Pexels, S. 11 Radovan Zierik, Pexels, S. 13 Darwis Alwan, Pexels

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