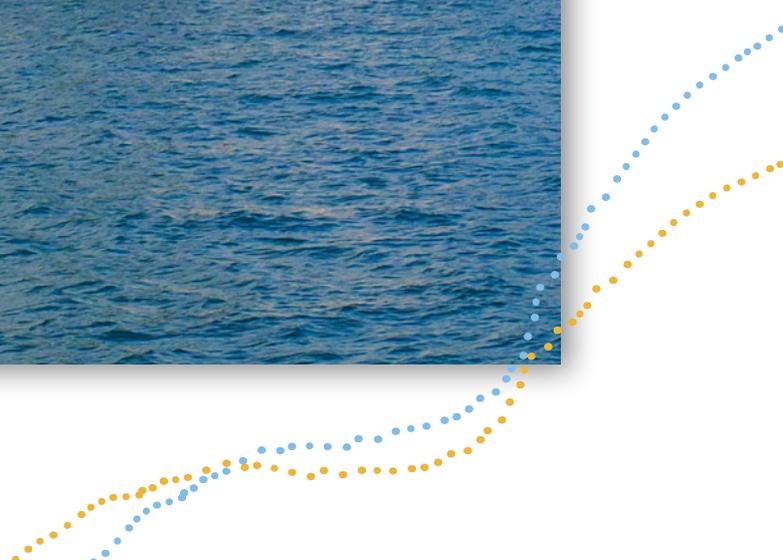




meine  
Fantasiereise

Willkommen  
am  
Gardasee

Hol ' dir das Urlaubsglück zurück.





Für DICH geschrieben und gesprochen von Franziska Weiß.

## Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

*Wir sind mittendrin im tristen Herbst-Blues.*

*Die morgendliche Landschaft wird mit einem weichen, weißen Nebelschal gehüllt. Die Sonne macht sich rar und es gelingt dir vielleicht nur selten, für die wenigen Sonnenstunden des Tages alles stehen und liegen zu lassen, um sie zu genießen.*

*Das ist ein Grund mehr, dich zurück in den warmen Sommerurlaub zu träumen.*

*Mit dieser Fantasiereise „Hol‘ dir das Urlaubsglück zurück“.*

*Nimm jetzt einmal einen tiefen Atemzug.*

*Atme die kühle Herbstluft ein und aus.*

*Atme nun in deine Gedanken die italienische Sommersonne ein und die Herbstluft aus.*

*Nimm einen weiteren Atemzug italienischer Sommersonne und freue dich auf deinen Tag am Gardasee!*

Es ist *Hochsommer*.

Über dir der weite, blaue Himmel.

An diesem Vormittag ist keine Wolke zu sehen.

Die Sonne zeigt sich von ihrer schönsten Seite.

Du befindest dich in einem traumhaften Hotel direkt am  
größten italienischen See – dem *Gardasee*.

Du hast deine beiden großen Flügeltüren zum Balkon geöffnet  
und so liegt er nun vor dir:

Majestätisch. Sehnsuchtsvoll. Vorfreudig auf dich!

Dir fällt wieder ein, dass du schon immer ein  
märchenhaftes *Picknick*  
am Gardasee veranstalten wolltest.

Mit weißer Tischdecke, schönem Geschirr, gekühlte Getränken und  
vor allem mit italienischen Kostbarkeiten zum Snacken.





So schnappst du dir jetzt einen Picknickkorb und flanierst durch die Altstadt. Bewunderst die vielen alten Häuser mit ihren bunten Anstrichen und die hübschen Balkone.

Gehst vorüber an den kleinen Boutiquen und Espressobars.

Dieses *italienische* Flair saugst du gänzlich in dir auf. Deine Gedanken, deine Gefühle und selbst die mediterranen Gerüche packst du vorsichtig wie Muscheln zur *Urlaubserinnerung* in ein imaginäres Schraubglas.

So kannst du sie jederzeit hervorholen und dich in Urlaubsstimmung versetzen...





Als du auf einem kleinen *Markt* angekommen bist,  
verzaubert dich die Energie um dich herum:

Geschäftiges Treiben und gleichzeitig friedvolles Miteinander.  
Du entdeckst tolle Stände mit ausgefallenen Kleidern, Schmuck  
und besonderem Porzellan.

Doch da ist noch etwas, was du jetzt wahrnimmst.  
Es ist der *Duft* von italienischen Köstlichkeiten.  
Er hat dich schon von weitem angezogen.

Und so stehst du nun vor einem süßen kleinen Feinkoststand.  
Hier kaufst du nach *Herzenslust* für dein himmlisches Picknick  
am Strand heute Nachmittag ein: geräucherter Schinken, Oliven, ein  
Ciabatta mit mediterranen Kräutern und ein Stück herzhaften Käse.

Du verstaust alles in deinem Korb und läufst zufrieden zu  
deinem Hotel zurück. Dort nimmst du noch deine Badesachen und  
das kleine Betttablett mit, dass du dir für heute ausleihen darfst.

Nun geht es los in Richtung *Strand*.



Du hast dir ein traumhaftes, lauschiges Plätzchen gesucht, etwas abseits der Menschenmenge und freust dich auf deinen Strandnachmittag. Ein Tag, ganz nach deinem „Gusto“.

Als erstes möchtest du eine Runde im *See* baden. So läufst du nun vor ans Ufer, gehst langsam hinein und schwimmst los. Das *Wasser* kühlt deinen Körper sanft ab. Du spürst die Kraft in deine Armen und Beinen und genießt das freie Gefühl, so leicht zu sein. Die Erfrischung tut dir einfach nur gut.

Nach einiger Zeit schwimmst du ans Ufer zurück und setzt dich dort auf einen angenehm warmen Stein.

Hier lässt du dich von der *Sonne* richtig schön trocknen. Du nimmst dir hier alle Zeit der Welt und genießt dein ausgiebiges Sonnenbad.

Auch die Sonnenstrahlen fängst du jetzt vorsichtig mit deinem imaginären *Schraubglas* voller Urlaubserinnerungen ein.





Du fühlst dich wohl und geborgen und so glücklich.  
Beschwingt läufst du nun zurück an dein Strand-Plätzchen –  
dein weißes Strandtuch mit den geschmackvollen goldenen Streifen  
am Rand glitzert im *Licht* der Sonne.  
So wie das Wasser auf der Oberfläche des Sees.

Vorfreude erfüllt dich beim Gedanken an dein *Picknick*.  
So bereitest du es jetzt vor und setzt dich an das reich gedeckte  
kleine Betttablett, das dir heute als Klapptisch dient –  
unter freiem Himmel am Gardasee.

**Auch dieses Erlebnis packst du in dein Erinnerungsglas.**

Und während du dir all die erlesenen Delikatessen schmecken lässt,  
richtest du deinen Blick hinaus auf den See.  
Es scheint ein Wind aufgekommen zu sein. Denn dort tummeln sich  
viele *Segelboote* mit ihren weißen Segeln.  
Das sieht so zauberhaft aus!



Ein Segelboot zieht deine Aufmerksamkeit auf sich,  
das wunderschöne weiße *Segel* steht voll im Wind,  
so dass es gut Fahrt aufnimmt.

Es scheint so, als habe es kein konkretes Ziel.  
Als würde es sich ganz der Richtung des Windes hingeben.

Du stellst dir vor, selbst der *Skipper* an Board zu sein und  
dich tatsächlich ganz bewusst diesem natürlichen  
Rhythmus des Windes hinzugeben.

Das Gefühl von *Freiheit* breitet sich in dir aus,  
da draußen an diesem fantastischen Ort!

Du beobachtest das Segelboot noch eine ganze Weile bis du  
innerlich wie äußerlich ganz zur *Ruhe* gekommen bist.





close

*Dein Blick kehrt nun langsam wieder zurück ans Ufer.*

*Du packst deine Sachen ein und läufst besonnen am Ufer entlang.*

*Du wartest den Moment ab, bis die Sonne den See küsst und abtaucht.*

*Du hast noch einmal einen atemberaubenden Ausblick auf diesen schönen See,  
der vor dir zu Füßen liegt.*

*DOLCE VITA – das süße Leben schwappt nun mit der sanften Bewegung des Sees in dich hinein.*

*Du genießt diesen unsagbar schönen Sonnenuntergang, der dich erfrischt,  
sonnengebadet und beseelt wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen lässt.*

*Mit einem prall gefüllten Glas an Urlaubserinnerungen.*

*Atme tief ein und aus.*

*Öffne deine Augen und erlaube es dir, deinen Tag zu erleben als wärest du tatsächlich  
frisch aus deinem Sommerurlaub zurückgekommen.*

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel Alandsmann, Pixabay, S. 2 Kai Roßmann, S. 3 Pexels, Pixabay, S. 4 User32212, Pixabay  
S. 5 Timolina, Freepik, S. 6 Steffen Zimmermann, Pixabay, S. 7 Peter Kok, Pixabay, S. 8 Franziska Weiß, S. 9 JBLSL, Pixabay

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