

**Fantasiereisen  
&  
Erholung**

Entspannung  
zu Hause

**Manuela Thiel**

Impressum:

Manuela Thiel  
Hülsenweg 3  
51061 Köln

Copyright © 2017  
Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage

November 2017

Covergestaltung und -konzept: Manuela Thiel

Coverbild: Manuela Thiel

**[www.alles-in-harmonie.com](http://www.alles-in-harmonie.com)**



## WIDMUNG

Dieses Buch widme ich ganzen Herzens meiner Tochter MARINA. Sie wurde in diesem Jahr nun schon 20 Jahre alt und aufgrund dieser besonderen Zahl und der besonderen Zeit, die ich bisher als Mutter erleben durfte, möchte ich dieses Buch allein ihr widmen.

Die Zeit der Mutterschaft hat mich persönlich sehr verändert, mich viel bewusster und achtsamer gemacht und dankbarer, den Geschenken des Lebens gegenüber. Ein Leben mit Kindern steckt so voller Kleinigkeiten, die uns Erwachsenen oft verloren gegangen sind. Kinder schenken uns etwas zurück von der Zeit, die wir verloren geglaubt hatten. Sie öffnen uns wieder die Augen für die unzähligen kleinen und schönen Dinge des Lebens, wie den Marienkäfer auf der Blume zum Beispiel.

Bei meinen Fantasiereisen hat mich oftmals auch die kindliche Fantasie beflügelt, die Welt wieder einmal mit anderen Augen wahrzunehmen und alle Sinne dabei einzusetzen.

## DANKSAGUNG

Bedanken möchte ich mich auch bei diesem Buch wieder bei allen Menschen, die mir Inspirationen mithilfe von Postkarten oder Urlaubsfotos geschickt haben.

Euch habe ich wieder die einzelnen Geschichten gewidmet. Die Namen tauchen jeweils am Ende der Fantasiereisen auf.

So konnte ich auch Eure Wünsche in meinem neuen Buch verarbeiten.

1000 Dank an alle !!!

**„Man muss von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen  
und warten, bis unsere Seele  
uns wieder eingeholt hat.“**

**Indianische Weisheit**

# **Inhaltsverzeichnis**

**WIDMUNG  
DANKSAGUNG  
VORWORT  
CALA LLOMBARDS  
COLMAR  
SA DRAGONERA  
WIESENENTSPANNUNG  
NAMIBIA  
FARBMEDITATION  
FRANZÖSISCHE RIVIERA  
SÜDEN MALLORCAS  
DAS ROSA TÛTCHEN  
MALEDIVEN  
SELBSTENTSPANNUNG  
IBIZA  
KARIBIK-TRAUM  
IN DEN BERGEN VON SANT ELM  
STRASBOURG  
EL TORRE  
PFINGSTEN IM ODENWALD  
MONTE BALDO  
FRÜHLING IN DEUTSCHLAND  
MEDITERANA  
ANDALUSIEN  
AHRSTEIG  
HERBSTFREUDEN  
MALCESINE  
LIMONE  
INSELTRAUM  
HOHES VENN  
KATER-STIMMUNG  
WINTER IN GARMISCH  
SEKUNDENENTSPANNUNG  
NACHWORT  
DIE AUTORIN  
PUBLIKATIONEN**

## VORWORT

### **Herzlich Willkommen in der wunderbaren Welt der Entspannung!**

Dies ist nun mein drittes Fantasiereisen-Buch mit 30 neuen Kapiteln zur Erholung für Körper, Geist und Seele. Es soll Ihnen kleine Kurzurlaube schenken und Sie eine Weile vom Alltag ablenken und abschalten lassen. Kleine Inseln der Glückseligkeit helfen Ihnen beim Loslassen. Tagträume sind wichtig, um Reize und Eindrücke zu verarbeiten. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen.

Wir brauchen gerade im Alltag immer mal wieder Zufluchtsorte, so genannte „hideaways“. Sie verhelfen uns zu einer entspannten Auszeit, guter Nachtruhe und besserem Schlaf.

Außerdem benötigen wir täglich neue Inspirationen:  
Was hat Sie zum Beispiel heute inspiriert?

Lassen Sie sich doch einfach jeden Tag durch eine schöne Geschichte inspirieren. 30 davon halten Sie in Ihren Händen ;-)

Das Schreiben hat mir wieder sehr viel Freude bereitet und ich hoffe, dass etwas davon beim Lesen auch auf Sie übergeht und Ihre Seele klingen lässt. Auch dieses Mal sind wieder einige Formeln des Autogenen Trainings in die Entspannungsgeschichten eingeflossen. Somit wird eine tiefere Entspannung erreicht, die auch längerfristig anhält.

In Studien fand man inzwischen heraus, dass es im menschlichen Gehirn keinen großen Unterschied macht, ob Bedürfnisse real und tatsächlich erfüllt werden oder ihre Erfüllung bloß in der Vorstellung finden.

Und genau das machen wir uns mit Fantasiereisen und Kurzgeschichten zu Nutzen. Wir tauchen in die Geschehnisse ein und unser Geist glaubt, dass wir genau diese angenehme und erholsame Situation, die sich in der Fantasiereise widerspiegelt, in just diesem Moment erleben. Das ist auch der Grund, warum Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen tatsächlich funktionieren und ihren Zweck erfüllen :-)

In den einzelnen Geschichten versuche ich, mit Worten die „Leichtigkeit des Seins“ herüberzubringen. Sie eignen sich auch wunderbar zum gegenseitigen Vorlesen, zum Beispiel durch den Partner/die Partnerin. Meine Kollegin Friederike hat es mit ihrem Mann ausprobiert und ist begeistert. So kann man noch ein bisschen besser entspannen.

Die Reisen laden zum Tagträumen ein und schenken uns schon nach kurzer Zeit neue Kraft und Energie für die Bewältigung des Alltags. Wenn wir tagträumen, schaltet unser Geist in diesem Moment ab und unser Gedanken-Karussell wird gestoppt. So finden wir auch manchmal ganz von selbst eine Lösung für ein bestehendes Problem, über das wir im Moment gar nicht bewusst nachgedacht hatten. Die Geschichten dienen aber auch zur Ablenkung bei Sorgen und Kummer und schenken uns eine Pause davon.

Wir wollen wieder dem Müßiggang frönen, indem wir die Langsamkeit erkennen beim allmählichen Eintauchen in die Geschichten.

Genießen Sie diese kleinen Pausen einmal ganz bewusst als Auszeit, zum Durchatmen und Abschalten. Indem Sie sich in die Entspannungsgeschichten versenken, wird der Alltag für eine kleine Weile ausgeblendet. Dies ist eine Einladung an Sie, einmal ganz im „Flow“ zu sein und in den Reisen förmlich zu „verschwinden“.

Die einzelnen Geschichten sind in der Du-Form geschrieben, um von Ihrem Unterbewusstsein besser aufgenommen werden zu können. Sie sind an den unterschiedlichsten Orten dieser Erde entstanden, und so ist sicher für jeden Geschmack und für jede Jahreszeit etwas dabei.

Als ausgebildete Entspannungstrainerin konnte ich in den vergangenen Jahren viele Erfahrungen sammeln. Ein Teil davon ist auch in dieses Buch wieder eingeflossen. Was ich sonst noch so machen können Sie gerne auf meiner Homepage nachlesen:

Ich möchte Ihnen gerne auch noch eine kleine Gebrauchsanweisung für dieses Buch an die Hand geben:

die Grundidee für dieses Buch ist, Ihnen in kurzer Zeit eine Insel der Ruhe und Entspannung zu bieten. Optimal wäre es natürlich, wenn Sie sich dazu an einen gemütlichen, ruhigen und geschützten Ort zurückziehen könnten, nach Ihrem Geschmack eine entspannende Musik auflegen und Geschichte für Geschichte genießen könnten.

Vielleicht möchten Sie dabei auch eine gute Tasse Kaffee oder Tee genießen oder ein Glas Wein....

Die Zeichen der Zeit stehen jedoch manchmal anders, und es gibt nicht immer die Möglichkeit des Rückzugs. In diesen Fällen gibt Ihnen das Buch auch die Möglichkeit, überall mit hin genommen zu werden, damit es in den unterschiedlichsten Fällen, in denen Sie sich nach einer Auszeit sehnen, seine Wirkung entfalten kann.

Sie lernen mit diesem Buch, überall und jederzeit zu entspannen!

Das kann im Garten sein oder auf dem Balkon, während des Mittagsschlafs der Kinder, im Wartezimmer, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Spa oder Schwimmbad, in der Kur, im Urlaub, in der Mittagspause oder vor schwierigen Terminen oder, oder, oder... kann Ihnen dieses Buch die Momente versüßen und verkürzen.

**„Es wäre wieder an der Zeit, Zeit zu haben.“**

Die einzelnen Geschichten sind kurz genug, um Ihnen auch zwischendurch, wenn nicht sehr viel Zeit ist, eine kleine Portion Entspannung zu schenken. Gönnen Sie sich diese kleinen Zeitfenster! Genießen Sie in diesem Moment Ihre Freizeit und lassen Sie einmal die Freiheit der Gedanken zu. Entspannung kann jeder wieder erlernen und von mal zu mal gelingt sie Ihnen besser und besser. Auch hier macht Übung den Meister.

**Lesen ist für die Sinne!**

Lesen Sie jeden Tag eine inspirierende Geschichte, um Ihr Leben nachhaltig zu verbessern und schaffen Sie sich damit täglich Ihren wertvollen **Glücksmoment**.

Dieses Buch liest sich am besten langsam, Satz für Satz. Ich meine damit, dass man jeden Satz auf sich wirken lassen sollte, ihn fühlen und nachempfinden. Wenn ich dann das Gefühl, das gerade beschrieben wird, spüren kann, lese ich weiter. So erfahre ich die einzelnen Geschichten ganz intensiv und es ist fast so, als würde ich mich in diesem Moment selbst in dieser Geschichte und an diesem Ort befinden. Ich erlebe es also selbst und tauche vollkommen in das Geschehen ein. Es bietet sich an, die einzelnen Geschichten auch einzeln zu lesen und zu genießen und sich im Anschluss nach Möglichkeit noch Zeit zu lassen um nachzuspüren.

Lassen Sie sich von der Entspannung fesseln! Sie werden sehen, danach sind Ihre Energiedepots wieder ein Stück weit aufgefüllt und Sie können frohen Mutes weiter durch den Tag gehen!

Dies wird vielleicht nicht sofort und beim ersten Mal klappen, aber je öfter Sie sich auf die Entspannung mit inneren Bildern einlassen, desto besser und schneller gelangen Sie in das angenehme Gefühl der Ruhe hinein.

Haben Sie Geduld mit sich und freuen Sie sich auf Ihre nächste Entspannungs-Einheit. Sie lernen nun, wie Sie sich selbst in das Entspannungsgefühl führen können.

Es ist ganz leicht!

Viel Spaß nun bei den nachfolgenden 30 Fantasiereisen!

Ihre  
*Manuela Thiel*

## CALA LLOMBARDS

Setze oder lege dich ganz entspannt und bequem hin und mache es dir nun so angenehm wie möglich, denn ich nehme dich jetzt mit auf eine Reise ins Land deiner Fantasie.

Stell dir vor, du befindest dich in einer kleinen Bucht auf Mallorca.

Hier gibt es einen weichen, weißen Sandstrand.

Ringsherum um diese kleine Bucht umgibt diesen Ort schützend eine raue Felskulisse, bewachsen mit Bäumen und Kakteen. Sie wachsen direkt auf dem Stein.

Kleine Häuschen sind in die Felsen hinein gebaut.

Das Wasser in deiner Bucht ist ganz seicht und angenehm warm. Die Sonne hat es für dich wunderbar temperiert.

Es ist genau richtig; so, wie du es magst.

Hellblau-türkis schimmert das Wasser im Sonnenlicht.

Du gehst hinein ins Wasser und genießt die angenehme Erfrischung auf deiner Haut, an diesem warmen Tag im Oktober.

Sehr kleine Fische schwimmen um dich herum.

Sie stören dich kein bisschen.

In dieser Bucht stehen kleine, bunte Sommerhäuschen.

Sie sind direkt ans Wasser gebaut.

Unten in den Häusern sind kleine Boote untergebracht.

Es müssen die Sommerhäuschen der Fischer sein.

Auf der oberen Etage der Häuschen befindet sich ein winziger Wohnraum sowie ein kleiner Balkon.

Einladend stehen dort ein kleiner Tisch und zwei Stühle.

Gerne würdest du einmal ein solches Häuschen für einen Urlaub mieten und dort auf dem Balkon sitzen, mit Blick in die malerische Bucht und aufs blaue Meer.

Heute ist das Wetter ganz wunderbar.

Die Sonne wärmt deine Haut, dir ist angenehm warm und der Himmel ist strahlend blau.

Du fühlst dich wohl, hier an diesem Ort, an der frischen Luft, in der Natur.

Du genießt mit allen Sinnen die milde, warme Luft, die dich mit sehr sanfter Brise umweht.

Tief atmest du sie ein, bis sie dich komplett auszufüllen scheint.

Sie riecht angenehm würzig nach Kräutern und Pinien.

Dein Atem geschieht ganz leicht, ganz von allein.

Du brauchst gar nichts zu tun.

Einfach nur genießen.

Tief und gleichmäßig atmest du.

Das laue Lüftchen streichelt deine Haut ganz sanft und diese Berührung tut den Sinneszellen deiner Haut sehr gut.

Wie eine Liebkosung streichelt dich die Luft.

Sie streicht auch über dein Haar ohne es zu zerzausen, ganz leicht und sanft.

Alles ist heute ganz leicht.

Das Leben meint es heute ganz besonders gut mit dir.

Das angenehme Gefühl der Leichtigkeit füllt dich nun komplett aus und du bewahrst es dir.

Du wirst es am Ende des Tages mit dir nehmen...

Du gehst nun ein bisschen am Rande der Bucht spazieren.

Mit deinen bequemen Sommersandalen balancierst du sicher über den felsigen und unebenen Grund.

Steinstufen sind an einer Stelle in den Fels gehauen.

Du bist neugierig und erklimmst sie.

Sie führen zu einer kleinen Wohnsiedlung mit sandfarbenen Häusern.

Rechts und links der Stufen wachsen Büsche und Kakteen.

Von oben hast du einen wunderschönen Ausblick auf den kleinen Strand und die Fischerhäuser der Bucht.

Langsam gehst du die Stufen wieder hinunter und suchst dir ein Plätzchen am Strand, wo du dein Laken ausbreitest.

Heute ist nicht viel los in dieser kleinen Bucht.

Du legst dich bequem auf den warmen Sand und genießt die Sonne auf deinem Körper.

Dein ganzer Körper ist nun angenehm warm und immer tiefer scheinst du in den Sand hinein zu sinken.

Du bist ganz schwer und wirst immer schwerer...

Der Sand passt sich deiner Körperform ganz wunderbar an und du liegst sehr bequem.

Langsam werden deine Augenlider schwer.

Du schließt sie genüsslich und fängst an zu träumen...

( Für Friederike :-)

## COLMAR

An einem bedeckten, wolkigen Tag im Spätherbst machst du heute einen Ausflug ins Elsass.  
Die Temperatur ist, trotz des fortgeschrittenen Kalenderdatums, angenehm mild.  
Du spazierst gemächlich und ohne ein bestimmtes Ziel zu haben durch uralte Gässchen.  
Teilweise sind sie so schmal, dass kein Fahrzeug hindurch passt.  
Steinalte, sehr gut erhaltene Fachwerkhäuser säumen die Gassen rechts und links.  
Sie tragen alle Farben, ganz bunt.  
Auf den ersten Blick erscheint dir dies ungewöhnlich.  
Es gibt dem Ort jedoch einen ganz eigenen Charme und Charakter.  
Fröhlich wirkt es auf dich:  
die bunte Farbenpracht des Lebens.  
Auch die Leute hier sind gut gelaunt und fröhlich.

Bunt gestrichene Fensterläden strahlen mit den farbenprächtig bestückten Blumenkästen um die Wette.  
Die Blumenpracht erstrahlt in vollem Glanz und in voller Blüte, vom Herbst ist hier noch keine Spur.  
Es mag an dem milden Klima liegen.  
Auch die Weinberge sind nicht mehr fern.

Die Gassen der kleinen Stadt sind sternförmig angelegt.  
So kommst du nach einer kleinen Weile immer wieder an einer Stelle an, die du bereits kennst und du kannst einen neuen Weg einschlagen.  
Es ist unmöglich, sich hier zu verlaufen und egal wo du abbiegst, irgendwann kommst du wieder an einer Kreuzung an.

Viele kleine und größere Läden reihen sich aneinander.  
Restaurants wechseln sich mit Patisserien, Bäckereien und Cafés ab.  
Souvenirläden und Deko-Geschäfte bieten ihre Waren feil.

Über eine kleine, blumengeschmückte Brücke erreichst du das Viertel, das sich Petite Venise, Kleines Venedig, nennt.  
Es sieht aus wie eine hübsche Kulisse aus einem Film.  
Schmale, bunte Häuser schmiegen sich eng an die kleinen Kanäle.  
Kulinarische Spezialitäten der Region und des Ortes werden hier sogar am Straßenrand und in den Fenstern angeboten, zu kleinen Preisen.  
Der Duft der Köstlichkeiten begleitet dich auf deinem Spaziergang und du kaufst das eine oder andere für zu Hause ein.

Langsam wirst du hungrig.  
Es ist bereits längst Mittagszeit.  
Du suchst dir ein kleines, typisch elsässisches Lokal in einem schiefen Fachwerkhaus aus.  
Drinne ist das Licht angenehm mild gedämpft und du bekommst einen kleinen Tisch mit rot-weiß kariertem Tischtuch.  
Es riecht bereits deftig aus der Küche und du bestellst dir einen wunderbaren Eintopf, den es nur hier in dieser Region gibt.  
Ein kühles Getränk begleitet dein herrliches Essen.

Du schaust dich um in dieser Gaststube.  
Alles ist ganz gemütlich und sehr alt.  
Dicke Holzbalken ziehen sich durch die Stube und eine steile, alte Holzterrasse, die bei jedem Schritt knarzt, führt auf die obere Etage.  
Du lehnst dich zurück und entspannst dich.  
Glücklich und zufrieden mit dir und der Welt verbringst du den Rest des Tages...

## SA DRAGONERA

Du stellst dich nun auf einen kleinen Urlaub auf Mallorca ein.  
Die Hauptsaison ist bereits lange vorüber und die Insel ruht sich aus von der Hitze des Sommers.  
In einem kleinen Dorf hast du dir eine Ferienwohnung in einem der typischen, kleinen weißen Häuser gemietet, am Ende einer sehr kleinen und schmalen Sackgasse.  
Die Wohnung hat einen wunderbaren, großen Balkon mit Meerblick.  
Auf diesem Balkon steht eine große, bequeme Holzbank mit dicken, weißen Kissen.  
Hier kannst du es dir so richtig gemütlich machen und deine Seele baumeln lassen.  
Bequem schmiegst du dich in die Kissen und genießt deinen Ausblick.

Vor dir befindet sich eine Insel im Wasser.  
Sie liegt dort wie ein schlafender Drachen aus längst vergangenen Zeiten und lange vergessenen Märchen.  
Diese Insel fasziniert dich.  
Sie ist ganz nah, so dass du alle Einzelheiten erkennen kannst, und doch so fern, dass du nicht einfach hin kannst.  
Ausschließlich mit einem Boot kann man sie erreichen.  
Ganz aus grauem Fels schaut sie majestätisch aus dem Wasser, über und über bewachsen mit Grün.  
Büsche, Bäume und Gräser kannst du aus der Ferne erkennen.  
Ganz unberührt und friedlich liegt die Insel da; sie ist nicht bewohnt und beherbergt ein Naturreservat für heimische Tierarten und Pflanzen.  
An ihren Felsen bricht sich die Brandung.  
Du kannst es deutlich hören.

In dem Bereich zwischen der Hauptinsel und dieser Dracheninsel wurden schon oft Delfine gesichtet.  
Auch für Taucher ist hier ein Paradies.  
Immer wieder sieht man ihre schwarzen Gummiboote an den Rand des Inselchens tuckern.  
Dort ankern sie und verschwinden im stahlblauen, ruhigen Wasser.  
Bevor die Dämmerung hereinbricht sind sie jedoch wieder zurück.  
Du freust dich schon auf den ersten Sonnenuntergang auf deinem Balkon, auf die vielen verschiedenen Farben.  
Zuerst ist die Sonne noch gelb.  
Dann beginnt allmählich der Sonnenuntergang und die Dämmerung setzt bald ein.  
Langsam neigt sich die Sonne nun der Wasseroberfläche zu.  
Auf dem Wasser spiegelt sie sich in diesem Moment noch weiß, doch sie sinkt beständig immer tiefer und tiefer hinab.  
So, wie nun die Sonne langsam versinkt, versinkst auch die immer tiefer in deinen weichen Kissen und mit jedem Atemzug gleitest du immer tiefer und tiefer in das angenehme Gefühl der Entspannung hinein.  
Tiefe Atemzüge begleiten diesen Prozess.

Inzwischen hat die untergehende Sonne eine orange Farbe angenommen.  
Kurz darauf schimmert sie rosa, dann rot.  
Nun berührt sie bereits das Wasser und taucht langsam und lautlos hinein.  
Je tiefer sie sinkt, desto tiefer sinkst auch du in die Entspannung und in das Loslassen hinab.  
Die Sonne ist nun fort und eine angenehme Ruhe umgibt dich, äußerlich und innerlich.

Du bist ganz bei dir angekommen.  
Dein ganzer Körper ist ganz ruhig und entspannt und du genießt bewusst dieses angenehme Gefühl...

## WIESENENTSPANNUNG

Mach es dir einmal ganz bequem und wenn du kannst, dann lege dich zum Lesen gemütlich hin.  
Leg dich bequem auf den Rücken und spüre deinen Atem, wie er ganz von alleine ein- und ausströmt.

Spüre die Unterlage, auf der du liegst, unter dir.  
Du kannst fühlen, dass sie fest ist und dich sicher trägt.  
Du kannst ganz loslassen und nun auf eine Reise gehen...

Stell dir vor, du liegst auf einer weiten, grünen Sommerwiese.  
Die Sonne scheint am blauen Himmel.  
Es ist warm.  
Du liegst auf dem weichen Gras und spürst die Wärme des Bodens.  
Alles ist ruhig und friedlich hier.  
Zahlreiche Laubbäume stehen auf der Wiese.  
In ihren Blättern raschelt leise ein sanfter Windhauch. Vögel sitzen auf den Zweigen und singen ihre Liedchen.

Hinter den Bäumen plätschert ein Bach durch die Wiese. Du kannst die Geräusche hören, die das Wasser macht: gleichmäßig glucksend, murmelnd und beruhigend.  
Gedanken, die dich vielleicht noch begleiten, lässt du nun los und lässt sie im Bach vorüber schwimmen wie ein Blatt auf dem Wasser.  
Du bist nun ganz bei dir...

Die Sonne scheint warm auf die Wiese herab.  
Du spürst die Wärme der Sonne auf deinen Armen und Beinen und auf deinem Bauch.  
Alles ist ruhig und friedlich hier.

Du kannst ganz loslassen.  
Du lässt alles los, ganz bewusst.  
Eine Katze kommt und streift durch das Gras.  
Sie geht langsam über die Wiese, schnuppert mal hier, schaut mal da.  
Dann entschwindet sie deinem Blick wieder.

Du spürst die Wärme der Umgebung und bist ganz gelöst.  
Genieße dieses angenehme Gefühl nun ganz bewusst und schließe so lange deine Augen, wie du magst, um dich auszuruhen...

Du bist ganz ruhig und entspannt...

Dein ganzer Körper ist schwer...

Dein ganzer Körper ist angenehm warm...

Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig...

Dein Puls ist ruhig und regelmäßig...

Dein Bauch ist strömend warm...

Ein Lufthauch berührt deine Stirn und deine Stirn ist angenehm kühl...

Du bist ganz ruhig und entspannt...

Das Buch kannst du nun einmal zur Seite legen, um mental ganz abzutauchen.  
Du kannst weiterlesen, wann immer es dir beliebt...

Nun beschließt du, allmählich zurückzukehren.

Dehne und räkele dich, strecke dich lang durch den ganzen Körper wie eine Katze und atme mehrmals tief durch die Nase ein und aus.  
Vielleicht möchtest du auch gähnen?  
Genieße es und komme erholt und erfrischt zurück!

## NAMIBIA

Du machst es dir nun ganz bequem.  
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst und machst jetzt in deinen Gedanken eine Reise nach Afrika.  
Spüre zuerst einmal in dich hinein und versuche, die nachfolgenden Formeln des Autogenen Trainings wahrzunehmen:

Du bist ganz ruhig und entspannt.  
Deine Hände und Arme sind ganz schwer.  
Deine Füße und Beine sind ganz schwer.  
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer.  
Dein ganzer Körper ist angenehm warm.  
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.  
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.  
Dein Kopf ist frei und leicht.

Und in deiner Fantasie stellst du dir nun vor, du stehst mitten in der afrikanischen Savanne.  
Um dich herum ist eine bunte Steppenlandschaft.  
Du kannst ganz weit sehen und auch deine Augen können sich hier entspannen.  
Du blickst über das zum Teil verdorrte Gras.  
Ein paar wenige Büschel sind grün, andere gelb bis senffarben.  
Dazwischen rote Erde.

Ganz in der Ferne siehst du ein paar alte Bäume.  
Sie tragen wenige grüne Blätter, nur in ihren Kronen.  
Ein paar Holzhäuser stehen, mit einigem Abstand dazwischen, mitten im Nirgendwo.  
Hier kannst du dich später ausruhen und übernachten.  
Sie sind sehr einfach aber gemütlich eingerichtet.  
Auch ein paar braune Berghügel kannst du sehen.  
Die Sonne scheint auf dich herab.  
Dir wird ganz warm.  
Von ferne hörst du Trommeln.  
Die Trommeln scheinen dich zu rufen.  
Du gehst los, in die Richtung, aus der du die Trommeln hörst.  
Vor dir ist die unendliche Weite der Steppenlandschaft.  
Kein Weg ist erkennbar.  
Nur die Trommeln weisen dir den Weg.  
Du läufst weiter und weiter.  
Dir wird ganz warm.  
Da spürst du, wie ein kühler Windhauch deine Stirn umweht.  
Deine Stirn ist jetzt angenehm kühl und dein Kopf ist frei und klar.  
Du gehst weiter.

In der Ferne kreuzen Zebras und Giraffen deinen Weg.  
Auch eine Antilopen-Herde begegnet dir.  
Die Trommeln werden nun immer lauter.  
Du kommst jetzt zu ein paar Lehmhütten.  
Die Dorfbewohner sitzen vor ihren Hütten und trommeln.  
Sie lächeln dich an und freuen sich über deinen Besuch.  
Du gehst zu ihnen.  
Eine Frau bringt dir einen Krug Wasser.  
Du nimmst ihn dankbar an und genießt das kühle Wasser.  
Etwas von diesem klaren Wasser gießt du auch über deine Hände und Arme.  
Mit nassen Händen benetzt du deine Stirn und deinen Nacken.  
Das tut dir gut und erfrischt dich.

Nun bleibst du noch eine Weile an diesem Ort und hörst leise die Trommeln und du lässt deinen Gedanken freien Lauf...

Der Klang der Trommeln beruhigt und entspannt dich sehr.

Du fühlst dich behütet und geborgen.

## FARBMEDITATION

Für diese Reise ins Land der Farben machst du es dir nun wieder einmal gemütlich. Stell dir dann die erste Farbe vor und lass sie in Körper, Geist und Seele einströmen. Stell dir vor, wie dich diese Farbe komplett einhüllt und umgibt wie eine schützende Wolke. Jede Farbe hat gemäß der Farbtherapie eine eigene Wirkung und Schwingung. Du kannst dir unter den aufgeführten Farben nun deine Lieblingsfarbe/n auswählen.

### **Weiß – das Licht der Reinigung**

Stell dir vor, du atmest weißes Licht ein und wieder aus. Weißes, klares, strahlendes Licht – dein Körper wird von dem reinigenden Licht durchströmt. Dein Atem fließt tief in deinen Bauch, ein und wieder aus. Du hast viel Zeit – das Licht breitet sich bei dir mit jedem Atemzug mehr aus – in deine Arme – Hände – Beine und Füße. In jede einzelne deiner Körperzellen gelangt mit dem weißen Licht frische Kraft und neue Energie – beim Ausatmen gibst du verbrauchte Energie und Ballast ab. – Dein Körper wird durch das weiße Licht gereinigt. Alles Schwere und Belastende wird beim Ausatmen abgegeben – du fühlst dich ganz wohl und spürst deine Kraft in dir.

Es geht dir gut.

### **Gold – das Licht des Schutzes**

Du atmest goldenes Licht ein und wieder aus. Dein Atem fließt ganz von allein in deinem eigenen Rhythmus. Ein und aus. – Du atmest das goldene Licht durch deine Nase ein und wieder aus. In deiner Lunge breitet sich das goldene Licht gleichmäßig aus. Von dort aus breitet sich der goldene Schutzfilm auf deinen gesamten Körper aus:

auf die Muskeln, die Arme und Beine legt sich bei jedem Ein- und Ausatmen eine goldene, schützende Schicht. - Alle deine Organe werden von der goldgelben Lichtschicht geschützt. – Das goldene Licht schützt und stärkt deinen gesamten Körper. Du atmest ruhig und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus, ganz von allein. – Du schützt dich mit dem goldenen Licht – du bist ganz ruhig und entspannt.

### **Rot – das Licht des Mutes**

Um dich herum ist sanftes, rotes Licht – du atmest das rote Licht ein. – Mit jedem Atemzug strömt das rote Licht in dein Herz und jede Ader deines Körpers – rotes, warmes Licht strömt durch deine ganzen Blutbahnen. Die Farbe Rot steht auch für Energie, Bewegung und Aktion. – Das rote Licht wärmt dich und macht dir Mut, es löst alle negativen Gefühle in Luft auf. – Mit jedem Atemzug werden alle Probleme kleiner, beinahe unsichtbar. – Du spürst beim Atmen des roten Lichtes eine Leichtigkeit in dir aufsteigen. – Du bist voller Mut und Zuversicht - dein Körper ist angenehm wohligh warm und entspannt. - Das rote Licht schenkt dir Vertrauen und Sicherheit.

### **Grün – das Licht der Ruhe**

Grünes Licht strömt durch deine Nase. – Tief atmest du das grüne Licht ein. – Dein Atem fließt ganz von allein ein und wieder aus. – Beim Atmen des grünen Lichtes verschwindet alle Unruhe und Anspannung aus deinem Körper. - Das grüne Licht fließt in jede deiner Zellen. Dein Körper wird mit Ruhe und Entspannung aufgefüllt. – Das grüne Licht dämpft die Flut deiner Gedanken, du wirst mit jedem Atemzug ruhiger und gelassener. Alles um dich herum wird nun vollkommen gleichgültig. Lass alle Gedanken vorüberziehen wie ein vorbei schwimmendes Blatt auf dem

Wasser. – Du atmest weiter entspannt ein und aus - du bist ganz ruhig und entspannt.

Die Farbe Grün steht auch für bedingungslose Liebe, für Beziehungen und Akzeptanz.

All dies integrierst du nun mit Hilfe dieser Farbe in dein Wirken und Sein.

### **Blau – das Licht der Grenzenlosigkeit**

Du atmest blaues Licht ein und wieder aus. – Ganz ruhig und gleichmäßig strömt dein Atem ein und aus. – Das frische, blaue Licht macht deinen Kopf ganz frei und klar. – Alle deine Gedanken werden wie Wolken am Himmel vom Wind weggeweht. – Das blaue Licht befreit dich von allen Zwängen. Es beflügelt deine Intuition und schenkt dir Inspiration. - Ruhig atmest du blaues Licht ein. – Das blaue Licht gibt dir ein Gefühl von himmlischer Weite, und durch das Ein- und Ausatmen des blauen Lichtes kannst du über den Horizont sehen. Mit dem blauen Licht atmest du Freiheit und Grenzenlosigkeit ein. Auch deine Kommunikation in und mit der Welt wird gefördert, wenn du es möchtest. – Du bist ganz ruhig - du fühlst dich eins mit deinem Körper, mit deinem Atem und mit deinem Geist. Du bist die Welt - du kannst alles schaffen. Du nimmst die Dinge an, wie sie sind. Deine Ängste werden sanft gelindert.

Die blaue Farbe beruhigt dich angenehm. - Es geht dir gut.

### **Gelb – das Licht der Sonne**

Stell dir vor, du atmest das gelbe Licht der Sonne ein. – Ganz ruhig und gleichmäßig strömt dein Atem ein und aus. Das warme, gelbe Licht strömt durch deinen ganzen Körper. Du spürst die angenehme Wärme in jeder Zelle. Es tut dir gut, muntert dich auf und du fühlst dich wohl. Das gelbe Licht stimmt deine Gedanken und Gefühle positiv. Es

bereitet dir Freude und Glück und schenkt dir innere Freiheit. Alles ist gut so, wie es ist. Licht durchflutet dich und du bist voller Optimismus. Das gelbe Licht der Sonne begleitet dich deinen ganzen Weg. Es erhellt deinen Tag und du nimmst es überall hin mit.

Die Sonne wird immer für dich scheinen und dich innerlich wärmen. - Du fühlst dich sehr wohl in deiner Haut. Du kannst nun entspannen und loslassen, einmal alle Kontrolle bewusst abgeben. - So entspannt nun auch automatisch deine ganze Muskulatur.

### **Rosa – das Licht der Liebe**

Du atmest rosa Licht ein. Es ist das Licht der Liebe und deiner Selbstliebe. – Ganz ruhig und bewusst, in deinem eigenen Rhythmus, atmest du das rosa Licht ein und du spürst, wie es jede Zelle deines Körpers einhüllt und erfüllt. Licht und Liebe fließen durch dich und du fühlst dich wohl in deinem Körper. Das rosa Licht nährt alle deine Zellen und verwöhnt dich. Du bekommst ein ganz warmes und geborgenes Gefühl und es geht dir gut. – Du sorgst gut für deinen Körper, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen. Das rosa Licht pflegt deinen Körper und deine Seele. – Du bist glücklich und zufrieden mit dir. -  
Liebe erfüllt dein ganzes Sein.

### **Orange – das Licht der Lebensfreude**

Atme nun das orange Licht ein. Es erfüllt dich und hüllt dich ein. Mit jedem Einatmen fließt orangefarbenes Licht in dich hinein und schenkt dir Lebensfreude und Spaß. Mit jedem Ausatmen gibst du alles Negative und alle Blockaden ab, so dass nur noch Platz ist für deine Freude am Leben. Heiterkeit und Frohsinn erfüllen dich nun. Herzenswärme und Güte breiten sich durch das orange Licht in deinem gesamten Organismus aus und du genießt das angenehme,

anregende Gefühl. Wärme und Geborgenheit sind deine Begleiter. Das orange Licht wirkt auf dich wie ein mächtiger Sonnenuntergang, bringt dich in Harmonie und löst alle deine Ängste und Sorgen auf. - Du bist ganz ruhig und entspannt und du spürst die Lebensfreude in jeder Faser deines Körpers.

---

### **Schluss:**

Atme noch ein wenig ruhig und gleichmäßig weiter – ein und aus.

Spüre noch einmal in deinen Körper hinein. Was hat sich verändert?

Du bist ganz ruhig und ausgeglichen. Genieße dieses Gefühl der Entspannung. Du nimmst diese Erfahrung mit in deinen Tag zurück.

Atme jetzt zweimal bewusst tief ein und wieder aus. Recke und strecke dich durch deinen ganzen Körper und kehre voller Energie, Kraft und Mut in deinen Tag zurück.

## FRANZÖSISCHE RIVIERA

Deine heutige Auszeit verbringst du nun vergnügt an Frankreichs azurblauer Küste.

Du hast dir dafür eine abgelegene Bucht an der französischen Mittelmeerküste ausgesucht.

Sandfarbene Felsen ragen aus dem Wasser empor.

Windschiefe Drachebäume wachsen zwischen ihnen.

Die Kronen der schiefen Bäume sehen aus wie wehende Fahnen im Wind.

Starke und stetige Brisen haben sie so geformt.

Das Meer schimmert heute türkisblau und die Wasseroberfläche ist ganz glatt und ruhig.

Kleine Boote dümpeln und wiegen sich ganz sanft auf der See.

Grünes Buschwerk und einige Bäume wachsen auf und oberhalb der Felsen.

Felswanderwege führen von einer Buch zur nächsten und eine ist schöner als die andere.

Der Himmel ist strahlend blau, wie so oft hier.

Die Sonne, die hoch am Himmel steht, bringt alle Farben der Natur und der Umgebung zum Leuchten.

Alles erstrahlt in vollem Glanz.

Der Oleander leuchtet kräftig rosa.

Die Natur riecht nach Olivenbäumen, Anis und Zitronen.

Alles, was hier wächst, duftet auch und es riecht wie in einem riesigen, botanischen Garten.

Auch Rosen und Feigen kannst du sehen und erschnuppern.

Es gibt eine unglaubliche Vielfalt an Aromen zu entdecken.

Mit all deinen Sinnen nimmst du die Düfte und Farben auf.

Mit allen Sinnen genießt du dein Sein.

Die Düfte betören und entspannen dich sehr...

Du darfst dir nun einen Lieblingsduft aussuchen.  
Was magst du am liebsten?  
Welche Blume ist es, oder welches Gewürzkraut?  
Vielleicht ist es auch ein Baum oder Busch?

Wähle nun ein Lieblingsaroma aus dem Reich der Natur,  
einen ganz natürlichen Duft, den die Natur dir nun schenkt.  
Einen Duft, den du magst und womit du dich wohl fühlst.  
Den du vielleicht auch mit Urlaub verbindest.

In diesen Duft hülle dich nun ein.  
Nimm ihn wahr, rieche ihn und stelle dir vor, du befindest  
dich in einer transparenten Wolke aus genau diesem Duft.  
Nur du kannst ihn riechen.

Er erfüllt dich mit dem Gefühl von Glück und  
Zufriedenheit...

Und immer dann, wenn der Stress dich zu erwischen droht,  
erinnere dich kurz an diesen Duft und im Handumdrehen  
schenkt er dir Glück und Wohlgefühl.

So hast du ein Handwerkszeug, dich in anstrengenden  
Situationen selbst wieder zur Ruhe zu führen.

## SÜDEN MALLORCAS

Mit einem kleinen Leihwagen machst du dich nun auf eine Reise durch Mallorcas Süden.

Du fährst durch enge Straßen, die von alten Trockenmauern gesäumt sind.

Die ganze Landschaft um dich herum, einfach alles, sieht hier sehr trocken aus.

Uralte Olivenbäume werden gerade abgeerntet.

Die Arbeiter und Arbeiterinnen haben große, grüne Netze unter den knorrigen Bäumen ausgelegt, um die Oliven aufzufangen und einzusammeln.

Sie arbeiten in aller Ruhe, ohne Hektik.

Einige von ihnen tragen Strohhüte, zum Schutz vor der noch immer heißen Sonne.

Sie erzählen und lachen.

Auf den kargen Flächen der Wiesen und Weiden suchen unzählige Schafe und Ziegen nach Essbarem.

Auch sie erzählen, meckern, blöken und kauen in einem fort.

Ab und an taucht eine alte, sandfarbene Finca auf dem Land auf.

Sie liegen immer fernab der Straßen, weit nach hinten gelegen.

Lange, schmale Schotterpisten führen von der Landstraße bis zum Anwesen.

Palmen säumen die Wegesränder.

Auch am Haus stehen einige Palmen dekorativ, wie für Fotos postiert.

Am Rande der Landstraße wachsen riesige Kaktusfeigen mit ihren bunten, sehr stacheligen Früchten.

Du hältst an und pflückst dir mit einem Taschentuch in der Hand ein paar von ihnen.

Sie schmecken süß und saftig.

Es gibt gelbe, orange, pinke und hellgrüne Früchte.  
Von jeder Farbe suchst du dir eine aus und nimmst sie mit,  
als Wegzehrung.  
Du bedankst dich bei der Feige für die Spende ihrer  
köstlichen Früchte.

Dann fährst du weiter die Straße entlang, immer der Nase  
nach.

Ab und zu taucht nun eine alte Windmühle mitten auf dem  
Feld auf.

Und immer wieder kommst du an haushohen Kakteen  
vorbei.

Hier ist das ganze Land heiß und trocken.

Du speicherst diese Wärme nun auch in deinem Inneren,  
um dich für den nächsten Winter in Deutschland mental zu  
wappnen.

Du hast heute kein genaues Ziel vor Augen und folgst  
einfach nur der Straße.

Dort, wo es dir gefällt, wirst du anhalten und die Gegend  
betrachten und sie genießen.

Nach einer Weile erreichst du ein riesiges Kakteenfeld.

Die Gewächse sind kugelrund und stachelig.

In Reih und Glied sind sie ordentlich von Menschenhand  
gepflanzt worden.

Und auch hier ist die Erde wieder sehr, sehr trocken und  
staubig, so, wie Kakteen es lieben.

Die Kaktee braucht keine Sorge zu haben, dass ihr irgend  
ein Tier zu nahe kommt.

Wehrhafte, lange Stacheln schützen sie.

Manche von ihnen tragen hübsche, bunte Blüten.

Ein wunderbares Foto entsteht.

Es sieht aus, als wärst du weit weg in einer  
Wüstenlandschaft gewesen.

Langsam fängt die Dämmerung an einzusetzen und du  
machst dich allmählich wieder auf den Heimweg.

Mit vielen neuen Eindrücken und ganz viel innerer Ruhe  
kehrst du nun wieder zurück...

## DAS ROSA TÜTCHEN

Meine Yoga-Lehrerin Brigitte brachte uns einmal folgende Geschichte aus dem Internet mit. Ich möchte sie gerne auf diesem Wege an dich weitergeben.

Als ich eines Tages, wie immer traurig, durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein fröhliches kleines Mädchen zu mir. Sie spürte meine Stimmung und fragte:

„Warum bist du so traurig?“ „Ach“, sagte ich, „ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll“.

„Hmmm“, meinte das Mädchen, „Wo hast du denn dein rosa Tütchen? Zeig es mir mal. Ich möchte da mal hineinschauen.“ „Was für ein rosa Tütchen?“, fragte ich sie verwundert. „Ich habe nur ein schwarzes Tütchen.“ Wortlos reichte ich es ihr.

Vorsichtig öffnet sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak. „Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!“ „Was soll ich machen? Es ist eben so. Daran kann ich doch nichts ändern“, erwiderte ich.

„Hier, nimm“, meinte das Mädchen und reichte mir ein rosa Tütchen. „Sieh hinein!“

Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das rosa Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens.

Und das, obwohl das Mädchen noch jung an Jahren war.

„Wo ist dein schwarzes Tütchen?“, fragte ich neugierig.

„Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum“, sagte sie.

„Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein rosa Tütchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich soviel wie möglich hinein. Und immer wenn ich Lust dazu habe oder ich beginne traurig zu werden, dann öffne ich mein rosa Tütchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort besser. Wenn ich einmal alt bin und mein Ende droht, dann habe ich immer noch mein rosa Tütchen. Es wird voll sein bis obenhin und ich kann sagen, ja, ich hatte etwas vom Leben. Mein Leben hatte einen Sinn!“

Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden. Neben mir auf der Bank lag ein rosa Tütchen. Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zärtlichen Kuss, den ich von einem kleinen Mädchen auf einer Parkbank erhalten hatte.

Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz. Glücklicherweise machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, am nächsten Papierkorb mich meines schwarzen Tütchens zu entledigen.

Ich wünsche Dir ein stets volles, rosa Tütchen!

(Quelle: Internet, Verfasser leider unbekannt)

## MALEDIVEN

Stell dir vor, du hast eine Reise gewonnen.

Dein Gewinn ist ein Urlaub in einem Luxus-Resort auf den Malediven.

Eine eigene, kleine Luxusvilla steht nur für dich bereit und wartet bereits auf dich.

Nach deiner Ankunft möchtest du als erstes diese Unterkunft inspizieren.

Du gehst hinein und siehst dich um.

Alles ist sehr hell eingerichtet, nur die Möbel sind aus dunklem, edlem Holz.

Auf dem Bett, das mit weißen Laken und Kissen bezogen ist, sind bunte Blüten verstreut.

Auf dem Nachttisch steht eine Flasche Wasser und ein hellblaues, durchsichtiges Glas.

In einer kleinen hellblauen Vase stehen kleine pinke Blumen.

In der Mitte des Zimmers steht ein runder Holztisch mit zwei Stühlen, die dicke, weiße Polster haben.

Auf dem Tisch steht eine riesige Schale mit exotischen Früchten, nur für dich.

Auf der Dachterrasse deiner kleinen Urlaubsvilla wartet ein gemütliches Sofa.

Es liegen viele bunte Kissen darauf verteilt.

Sie laden dich zum ausruhen und abhängen ein.

Das Strohdach der Villa reicht bis weit hinunter zum Erdboden und spendet angenehmen Schatten.

Rings um deine Villa herum wurde Rasen angelegt.

Bunte Sträucher verteilen ihre Farbenpracht.

An einem schattigen Plätzchen stehen zwei große, bequeme Liegen mit weichen Polstern und Kissen in deiner Lieblingsfarbe.

Ein kleiner, viereckiger Tisch hält bereits einen frischen Fruchtsaft in einem dicken, bauchigen Glas mit Strohalm für dich bereit.

Du nimmst Platz und streckst die müden Beine genüsslich aus.

Du hast nun Zeit erst einmal anzukommen und die Umgebung auf dich wirken zu lassen.

Im Palmenschatten, den die umliegenden Palmen dir gnädigerweise spenden, entspannst du dich nun.

Du hast dir diese Auszeit wirklich verdient.

Dankbar nimmst du sie an.

Dein ganzer Körper liegt nun schwer und entspannt auf dieser Unterlage und du fühlst dich sehr wohl.

Schließe einmal für einen kleinen Moment deine Augen, halte inne und versuche, dieses angenehme Gefühl und diese Umgebung ganz genau zu spüren...

Von deiner Terrasse aus hast du einen direkten Blick auf deinen eigenen, kleinen Pool.

Von dort aus führt ein langer, schmaler Sandpfad weiter bis zum Meer.

Dein Blick folgt diesem Sandweg.

Du nimmst alle Einzelheiten wahr.

Wo der Sandweg ins Meer mündet, ist das Wasser erst weiß, dann hellblau, später türkis bis mittelblau und dann dunkelblau, bis zum Horizont und weit darüber hinaus.

Eine unendliche Weite liegt vor dir.

Das alles kannst du von deiner Liege aus betrachten.

Du spürst eine unendliche Freude, hier zu sein.

Da du dir alle Details deiner Umgebung ganz genau einprägst, schaffst du dir selbst die Möglichkeit, jederzeit in deinen Gedanken wieder an diesen wunderschönen Ort zurückkehren zu können.

Und immer dann, wenn dir ganz besonders nach einer Auszeit ist, darfst du dich an den Gewinn deines kleinen

Luxus-Urlaubes erinnern und die Bilder kehren in deinen Kopf zurück, ebenso wie das angenehme Urlaubsgefühl. Versuche es einmal!

## SELBSTENTSPANNUNG

Ich gebe dir nun eine Anleitung zur Selbstentspannung, wie du dich in stressigen Zeiten einfach und selbst in die Ruhe bringen kannst. Hierbei geht es darum, die aufgeschriebenen Formeln aus dem Autogenen Training nachzuempfinden und zu spüren, im Körper also selbst wahrzunehmen. Sollte dir dies zu Beginn etwas schwer fallen, dann verliere nicht den Mut. Je öfter du es übst, desto leichter wird es dir fallen. So ist es mit allem im Leben.

Setz oder leg dich sich so bequem wie möglich hin..... Solltest du deine Position noch einmal verändern wollen, tue es..... Lass dir Zeit dabei..... Lockere gegebenenfalls auch deine Kleidung..... Spüre deinen Körper, ganz bewusst..... Beobachte, wie dein Atem ein- und ausfließt..... Halte ihn nicht fest..... Lass los..... Lass mit jedem Ausatmen die Spannung aus deinem Körper weg fließen..... Stell dir vielleicht auch vor, dass du dich gerade an deinem Lieblingsort befindest. Stell dir diesen so genau wie möglich vor und sei im Geiste dort.... Spüre, wie mit jedem Einatmen nun Ruhe in deinen Körper strömt..... Nimm die Geräusche um dich herum wahr..... Komme dann aber wieder zu deinem Atem zurück..... Lass auch deine Gedanken zu, schaue sie an, so wie du Wolken am Himmel betrachtetest..... Lass sie kommen und gehen..... Halte sie nicht fest..... Komme dann aber wieder zu deinem Atem zurück.

Sage dir in Gedanken nun langsam folgende Formeln selbst vor und warte jeweils einen Augenblick, bis du weiterliest:

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Arme sind schwer...

Beine sind schwer...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Arme sind warm...

Beine sind warm...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Atem fließt ruhig ein und aus...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Puls schlägt ruhig, rhythmisch und regelmäßig...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Bauch ist strömend warm...

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Stirn ist angenehm kühl. ..

Ich bin ruhig, ganz ruhig...

Komme nun wieder zurück:

Atme nun tief durch,..... schließe die Hände zu Fäusten und mache sie auf und zu,..... beuge und strecke deine Arme,..... räkele und strecke dich (wie eine Katze).....

Nimm nun deine Umgebung wieder wahr und komme allmählich wieder zurück ins Hier und Jetzt....

Spüre einmal nach, was sich in deinem Körper vielleicht verändert hat...

## IBIZA

Auf einer kleinen Mittelmeerinsel der Balearen verbringst du einen geruhsamen Ferientag.

Du hast dir dazu eine ruhige Bucht ausgesucht.

Deine Unterkunft hat eine sehr große, schöne Terrasse.

Hier kannst du dich ausruhen, entspannen und nach Herzenslust chillen.

Von der Terrasse aus hast du einen wunderbaren Blick auf die Bucht.

Eine bequeme Liege aus Holz mit einer dicken, cremefarbenen Auflage lädt dich ein zum Verweilen und Schauen.

In der Ferne, am anderen Ende der Bucht, blickst du auf zerklüftete Felsen, auf denen duftende Pinien-Bäume stehen.

Ein traumhafter Sandstrand befindet sich direkt unterhalb deiner Terrasse.

Du brauchst nur das Haus verlassen, einen Schritt aus der Tür heraustreten und schon stehst du im hellen, feinen Sand.

Barfuß stehst du nun dort und der Sand ist ganz warm und fein unter deinen Füßen.

Deine luftige Sommerkleidung weht im warmen und sanften Windhauch.

In der kleinen Bucht sind einige kleinere Boote etwas weiter draußen vor Anker.

Sie schaukeln gemächlich auf den seichten Wellen auf und ab.

Auch kleine Segelboote mit weißen Segeln sind vertäut.

Eine klappbare, bunt gestreifte Liege ist am Strand für dich reserviert.

Du legst dich bequem und faul hin, das Kopfteil der Liege aufgerichtet, damit du deine Umgebung besser wahrnehmen kannst.

Du bist gemütlich und genießt das Leben.

Dein Blick ist auf die schaukelnden Bötchen gerichtet und ihr gleichmäßiges Wippen auf den Wellen beruhigt dich.

Auf und ab, hin und her.

Ganz ruhig und gleichmäßig.

Als es zu heiß für den Strand wird kehrst du wieder ins Haus zurück.

Die gegenüber liegende Seite des Hauses mündet in einen für den Süden so typischen Innenhof.

Er ist nach maurischen Vorbildern angelegt, mit einem großen, achteckigen Springbrunnen in der Mitte, aus dem Wasser fröhlich plätschert.

Der Innenhof ist mit unzähligen Pflanzen und Sträuchern bestückt.

Sogar kleine Palmen stehen dort.

Die Luft ist angenehm kühl aufgrund des Schattens.

Die Arkaden ringsherum spenden diesen wertvollen Schatten.

Hier kann man es gut aushalten um diese Zeit.

Alte Eisenlaternen mit bunten Glaseinsätzen hängen an den Wänden.

Im Dunkel der Nacht werden sie dir ihr buntes Lichtspiel offenbaren.

Mosaik-Tische und schwere Eisen-Sitzmöbel bilden eine Insel der Ruhe und Erholung für gestresste Gemüter.

Sie verbreiten orientalisches Flair.

Du setzt dich bequem hin und legst deine Füße hoch.

Eine kleine schwarze Katze streicht umher.

Sie schaut dich an, maunzt, und geht dann weiter ihres Weges.

Sie kam aus dem Nichts und verschwindet lautlos wieder im Nichts.

Unsichtbare Vögel zwitschern in den Bäumen des Innenhofs und du kommst dir vor, wie in einem Märchen aus 1001 Nacht...

## KARIBIK-TRAUM

In deinem Traum befindest du dich nun in der Karibik.  
Du hältst dich am Meer auf und die Luft schmeckt salzig.  
Das Wasser schimmert in unterschiedlichen Türkis-Tönen.  
Sieh es dir an...

Dein Blick schweift über die See.

Der Himmel ist nahezu wolkenlos.

Die Sonne brennt und ein sehr großer Sonnenhut mit breiter Krempe schützt dich.

Mit allen Sinnen willst du nun die Umgebung in dir aufnehmen, um so alle Eindrücke in deinem Gedächtnis zu speichern.

Der karibische Sand ist sanduhrenfein und schneeweiß, fast wie Puderzucker.

Fühle ihn zwischen deinen Zehen...

Nun gehst du ein Stück am unendlich langen Strand entlang.

Bei jedem Schritt hörst du den Sand leise unter deinen Fußsohlen knirschen.

Er ist ganz warm und seidig weich.

Manchmal spült eine Welle sich so weit an den Strand heran, dass deine Füße nass werden.

An diesen Stellen, wo das Meer auf den Sand trifft, wird dieser ganz fest und du kannst viel besser gehen.

Du bist erstaunt, wie warm das Wasser ist.

Palmen säumen den endlos langen Strand.

Sie beugen sich weit über den Sand und stehen ganz schief.

Der Wind hat sie im Laufe der Jahrzehnte geformt und gebogen.

Unter ihnen findest du stets angenehmen Schatten.

Du findest im Sand Muscheln und kleine Krebse.

Die schönsten Muscheln sammelst du auf.

Du betastest sie ganz genau, fühlst ihre Rillen und Kerben.

Manche sind glatt, andere ganz rau, wieder andere geriffelt.

Es gibt große Muscheln und kleine, bunte und einfarbige.  
Die Natur offenbart sich dir in ihrer ganzen Vielfalt.

Du kommst an einer Strand-Bude vorbei.  
Sie ist gelb-grün-rot gestrichen.  
Es riecht nach exotischen Früchten und du bestellst dir  
einen frisch gepressten Fruchtcocktail mit heimischen  
Früchten.  
Manche von ihnen hast du vorher noch nie gesehen.

Höre, wie der Wind nun stärker wird.  
Die Palmen fangen an zu rascheln.  
Du suchst dir ein schattiges Plätzchen unter einer besonders  
schönen Palme.  
Auch sie steht ganz schräg, als wollte sie dem Wind  
trotzen.  
Ihre langen Palmwedel reichen fast bis auf den Sand hinab.  
Die Sonne wirft Licht und Schatten hindurch.  
In diesem Halbschatten kannst du die Hitze sehr gut  
aushalten.  
Ein leichter Wind kühlt dich angenehm und lässt die  
Palmlätter geheimnisvoll rascheln und wispern.  
Was wollen sie dir erzählen?

Es stehen zwei sehr bequeme, niedrige Stühle aus  
Tropenholz mit hoher Rückenlehne darunter.  
Du nimmst auf einem der beiden Platz und lehnst dich  
zufrieden zurück.  
Deine Arme ruhen bequem auf den breiten Armlehnen.  
Deine nackten Füße stehen auf dem warmen, feinen Sand.  
Dies ist nun dein Platz im Paradies...  
Langsam lässt du dir die süßen Früchte deines Cocktails  
genüsslich auf der Zunge zergehen.

Am Strand stehen noch viele kleine, bunte Holzhütten.

Hier kann man sich mit leckerem Essen und kühlen Getränken versorgen.

Die Wellen werden nun größer und lauter.

Sie brechen sich mit Getöse.

Lausche...

Sie rollen heran und auf ihnen brechen sich weiße Schaumkronen.

Sie huschen voran bis auf den feinen Sand.

Dort lösen sie sich anschließend knisternd in Luft auf.

Möwen kreischen und ziehen in den Lüften ihre Kreise auf der Suche nach frischem Fisch.

Horche und genieße...

Du hast dir diese Auszeit wirklich verdient!

( Für Norelia :-)

## IN DEN BERGEN VON SANT ELM

Heute startest du eine kleine Wanderung in die Berge.  
Sehr steil ist der Aufstieg und der Weg etwas beschwerlich.  
Aber du möchtest heute gerne eine neue Gegend erkunden,  
einen Weg gehen, den du bisher nicht kanntest.  
Du hast Zeit und kannst dich jetzt auf etwas Neues  
einlassen, egal, wie lange es dauern mag.  
Du hast einen kleinen karierten Rucksack mit Verpflegung  
und genügend Wasser dabei.  
Festes Schuhwerk trägst du und leichte und bequeme  
Kleidung.  
Über Geröll und Felsen musst du gehen und klettern und du  
bist froh, beide Hände frei zu haben.  
Nach einem schwierigen Stück wirst du mit einem  
leichteren belohnt.  
Dein Weg führt dich nun durch einen Kiefernwald, an  
vielen, duftenden Sträuchern vorbei.  
Wilde Kräuter wachsen hier und aromatisieren die Luft, die  
du tief und voller Genuss einatmest.

Du hast keine Idee, wohin der Weg dich führen wird.  
Aber es ist noch lange hell und du kannst dich an den  
umliegenden Bergen und Hügeln gut orientieren.  
Auch die Sonne weist dir die Himmelsrichtung.  
Im Westen der Insel liegt deine Ferienwohnung, dort, wo  
die Sonne im Meer versinken wird.  
Dir kann also gar nichts passieren.

Du folgst einem kleinen Steinhaufen am Wegesrand, den  
frühere Wanderer hier aufgetürmt haben.  
Ob er eine Art Wegweiser darstellen soll?  
Immer mal wieder siehst du weitere Steinhaufen.  
Das scheint ein gutes Zeichen zu sein.

Eine wilde Ziegenherde begegnet dir.

Du hast sie bereits gerochen.  
Der Bock passt auf seine Herde auf und führt sie weiter, an dir vorbei.  
Hochnäsig und meckernd ziehen sie an dir vorüber.  
Eine der Ziegen blickt dich an und meckert kurz zum Gruß.  
Dann sind sie wieder verschwunden.

Weiter oben, auf einem Plateau gelegen, entdeckst du die Überreste eines alten Steinhauses.  
Wer mag hier einmal gelebt haben, und wann?

In der Einsamkeit der Natur kannst du abschalten und wieder neue Kraft schöpfen.  
Du setzt dich auf einen großen grauen Felsen, in sicherem Abstand zu einem Abgrund und ruhst dich etwas aus.  
Du hast nun Gelegenheit, dein Picknick zu verzehren und dein Wasser zu genießen.  
Da du die Plastikflasche vorher eingefroren hattest, ist das Wasser noch wunderbar kalt.  
Herrlich!

Unter dir taucht an dieser Stelle das Meer auf.  
Saphirfarben liegt es unter dir.  
Du siehst zwei Taucher in ihren Neoprenanzügen.  
Ein kleines, schwarzes Gummiboot ankert in der Nähe.  
Die Taucher verschwinden im Meer, nur eine quietschgelbe Boje, die jeder von ihnen an einem seiner Fußgelenke befestigt hat, lässt erkennen, dass sie da irgendwo sein müssen.  
So können auch sie nicht verloren gehen.

Nach deiner Rast setzt du deinen Weg fort.  
Intuitiv wendest du dich nach links, Richtung Westen, und schon bald kommst du auf einen breiten und ausgeschilderten Wanderweg. Er bringt dich nun schnell

und sicher wieder ins Dorf zurück, bevor die Dämmerung  
und der Sonnenuntergang einsetzen.

## STRASBOURG

An einem besonders schönen Tag im Frühling machst du einen Ausflug ins nahe gelegene Elsass.

Nach einer kurzen Fahrt, die dich zum Schluss über eine lange Brücke führt, erreichst du schon die schöne Stadt in Frankreich.

Die Sonne scheint und wärmt bereits ein wenig.

Der Frühling will langsam kommen und du bist bereit, ihn zu empfangen.

An einer alten Kirche schlenderst du vorbei und bummelst über einen mittelalterlich anmutenden Markt.

Es ist Osterzeit und so gibt es hier allerhand zu kaufen.

Es ist ein besonderer Markt, denn man bietet hier viele handgefertigte Produkte an, von Lebensmitteln über Holzspielzeug und Kleidung.

Viele regionale Produkte und Köstlichkeiten verlocken zum Kauf.

In einem Gehege, direkt an der Kirchmauer, blökt eine Schafmutter mit ihren zwei Lämmchen.

Ganz in der Nähe, mit Blick auf das Marktgeschehen, entdeckst du eine alte Weinstube.

Es ist ein hübsches Weinlokal in einem alten, schmalen Haus.

Bistro-Tische mit karierten Tischdecken und gepolsterte Stühle warten auf die Oster-Besucher.

Du wählst einen Platz in der Sonne aus mit herrlichem Blick auf das bunte, geschäftige Treiben um dich herum.

Du jedoch bist die Ruhe selbst, denn du hast heute frei und du hast dir vorgenommen, den Tag in Ruhe und Genügsamkeit zu verbringen.

Du bestellst dir einen Milchkaffee und bist einfach da, nimmst alle Eindrücke auf.

Die fremde Sprache weckt positive Erinnerungen in dir.

Alles ist hier so frei und leicht.  
Die Menschen wirken ganz entspannt und zufrieden,  
obwohl sie so viel zu tun haben.

Auch du entspannst dich nun und gibst dich den  
Eindrücken vollkommen hin.

Als ein kleiner Hunger aufkommt bestellst du dir ein Glas  
Wein und eine Käseplatte.

Verschiedene Käsesorten duften auf deinem Teller, eine  
leckerer als die andere.

Dies ist ein Tag nach deinem Geschmack, im wahrsten  
Sinne des Wortes.

Und du nimmst dir vor, öfter mal kleine Auszeiten in Form  
von Städtetouren zu unternehmen.

So kannst du am späten Nachmittag mit vielen neuen  
Eindrücken und freiem Kopf wieder zurückkehren.

Vielleicht hast du auch neue Einsichten gewonnen?

Wir können immer von anderen Menschen lernen.

Oftmals leben uns gerade Fremde etwas vor, das uns selbst  
fehlt.

Und genau das hast du heute wieder erfahren, auf diesem  
Ausflug.

Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit, das willst du dir  
bewahren...

## EL TORRE

Erneut machst du dich heute auf den Weg zu einer kleinen Wanderung.

Es ist ein warmer Tag und die Luft ist ganz angenehm, genau so, wie du es am liebsten hast.

Der Himmel ist bis auf wenige Wolken blau und die Luft ist ganz rein und klar.

Du gehst von deiner Ferienwohnung auf der Insel ein Stück durch die schmalen Gassen des Dorfes.

Teilweise sind sie so eng, dass es gar keine Bürgersteige gibt und du auf der Straße gehen musst.

Hier ist jedoch so gut wie kein Verkehr und so macht es dir nichts aus.

Die meisten Häuser in dieser Siedlung sind weiß gestrichen, um die Hitze des Sommers draußen zu halten.

Alle Balkone sind mit bunten Blumen in allen Farben geschmückt.

Sie spenden dir ihren Duft im Vorübergehen.

Nach einem kurzen Stück Weg gelangst du auf einen breiten Schotterweg, der als Wanderweg zu einem alten Turm ausgeschildert ist.

Dies ist dein Ziel für heute.

Es ist nicht weit zu gehen und du hast alle Zeit der Welt.

Du kannst es dir erlauben, immer mal wieder stehen zu bleiben, wann immer es dir beliebt.

Das ist der Luxus des Urlaubs...

Nun kommst du durch einen alten Kiefern- und Pinienwald. Die Zweige der Bäume dimmen das helle Sonnenlicht auf angenehme Art und Weise.

So musst du nicht mehr blinzeln.

Kannst du die Bäume riechen?

Diesen typischen Geruch der Pinien und Kiefern?

Hol einmal ganz tief Luft und stelle dir diesen Duft dabei vor...

Die Luft des Waldes ist ganz würzig und ein wenig feucht. Viele Nadeln liegen auf dem Boden, dadurch federt der Waldboden bei jedem deiner Schritte.

Nach einigen Minuten lichtet sich der Wald und du erreichst ein steiniges Wegstück.

Du musst aufpassen, wohin du deine Füße setzt.

Einige aufgestapelte Steinmännchen stehen am Wegesrand. Und irgend ein Scherzkeks hat auf einem großen Steinhaufen seine alten, kaputten Wanderstiefel abgestellt. Das sieht witzig aus und ist ein Foto wert.

Jetzt gelangst du auf ein Stück Weg, wo die Erde ganz rot und teilweise rutschig ist.

Letzte Nacht hatte es geregnet, und da die Erde knochentrocken war, konnte sie nicht das ganze Wasser aufnehmen.

Es ist ein lehmiger roter Boden, immer wider durchsetzt mit hellgrauen Steinen.

Die Luft ist hier besonders klar und würzig durch die Feuchte der Erde.

Nun, nachdem du den Wald verlassen hast, wärmt dich die Sonne wieder ganz angenehm, genau in deiner Lieblings-Temperatur.

In der Ferne kannst du bereits dein Ziel, den alten Piraten-Turm, erkennen.

Ein sehr schmaler Pfad führt dich nun dorthin.

Am Turm angekommen stehst du am Ende einer Klippe, die dir einen wunderbaren Blick auf eine weitere Insel und auf das Meer liefert.

Die Gedanken sind nun vollkommen frei und du bist ganz im Genuss des Moments.

Du erfreust dich an deinem Leben und in diesem Moment ganz besonders an deinem Ausflug und diesem herrlichen Ausblick.

Es gibt keinen Ort auf der Welt, wo du nun lieber wärst.

Du bist angekommen.

Angekommen an diesem alten Turm und angekommen in deiner Zufriedenheit mit dem Sein.

Du möchtest diesen Turm nun erkunden und steigst in seinem Inneren eine enge Treppe hinauf.

Von oben hast du eine berauschende Sicht auf eine smaragdfarbene Bucht, in der ein weißes Segelboot ankert.

Du stehst nun oben auf dem Turm, geschützt von seiner Umrandung, breitest die Arme weit aus und holst ganz tief Luft.

Du spürst die Weite und die Freiheit und dein Atem fließt ganz leicht und mühelos nach der Wanderung und dem Turm-Aufstieg.

Nimm nun noch einmal ganz bewusst 10 tiefe Atemzüge.  
Zähle einen jeden...

Im Anschluss fühlst du dich erfrischt und munter!

( Für Udo & Marina :-)

## PFINGSTEN IM ODENWALD

Heute startest du einen Kurzurlaub in einer gemütlichen Ferienwohnung auf einem hessischen Bauernhof.

Deine Wohnung liegt direkt neben der alten Dorfkirche.

Eine Holzbank steht genau vor der Kirche, deren Rückseite du von deinem Balkon aus siehst.

Die 8 Uhr-Glocken haben dich heute Morgen geweckt und durch die nicht ganz geschlossenen Rollläden blinzelt das Sonnenlicht.

Du bist dankbar dafür, denn der Himmel ist heute strahlend blau und es soll ein heißer Tag werden.

So beschließt du, nun bereits aufzustehen um möglichst viel von diesem Feiertag zu haben.

Neugierig auf den Tag ziehst du die Rollläden hoch und trittst barfuß auf den Balkon, der direkt an deinem Schlafzimmer liegt.

Gleißend helles Licht und Hitze empfangen dich.

Im Pyjama und mit nackten Füßen stehst du auf den heißen Balkon-Fliesen, die von der Sonne bereits tüchtig aufgeheizt wurden.

Das Läuten der Glocken ist hier draußen nun sehr laut.

Du lächelst...

Es ist, als wärst du in eine vergangene Zeit zurückversetzt.

Du stellst dich ans warme, braune Holzgeländer und blickst um dich.

Die Kirche, die Holzbank, die wenigen Häuser des Dorfes, die Hügel, den Wald und die Kühe von der Weide kannst du von hier aus sehen.

Und diese Luft erst!

Wie schön, dass du heute frei hast.

Es gibt heute nichts Wichtiges für dich zu tun, nichts zu sollen und nichts zu wollen.

Du kannst einfach so in den Tag hinein bummeln.

Du bist an diesem Tag ganz unverplant und frei.

Ein herrliches Gefühl.

Das musst du dir unbedingt öfter gönnen!

Die Morgenluft ist im Schatten noch ganz angenehm und so entscheidest du dich, draußen auf deinem Balkon den Tisch zu decken und zu frühstücken.

In der kleinen Küche schiebst du leckere Brötchen in den Ofen und die Kaffeemaschine pröddelt und verströmt ihren unwiderstehlichen Duft.

Alles, was du gerne isst, packst du, zusammen mit Geschirr und Besteck sowie geblühten Servietten, in einen Korb, um es mit nach draußen zu nehmen.

Hübsch und liebevoll deckst du dir den Frühstückstisch.

Du lässt es dir gut gehen...

Als die Sonne deinen Balkon überflutet entscheidest du, in den Schatten zu flüchten.

Zu deiner Wohnung gehört ebenfalls ein schöne Terrasse.

Neben der Terrasse steht eine riesige Tanne, die angenehmen Schatten spendet.

Direkt im Schatten steht ein viereckiger Gartentisch mit bequemen Hochlehner-Stühlen.

Hier kannst du der Hitze entkommen.

Die Terrasse ist an zwei Seiten gesäumt von einer sehr alten Mauer aus Steinen in altrosé.

Pflanzen und Blumen wachsen aus ihr heraus und an ihrem Fuß gedeihen klitzekleine wilde Erdbeeren.

Sie sind zuckersüß und schmecken ganz intensiv.

Zwischen den Tannenzweigen spielt die Sonne Verstecken und es ergibt sich immer wieder ein Wechsel aus Licht und Schatten.

Der heiße Sommerwind lässt die langen Zweige rauschen.

Ebenso die Blätter einer Linde, die sich hinter der Mauer befindet. Sie steht direkt an der alten Dorfkirche, auf die du auch von hier aus blicken kannst.

Du lässt den lieben Gott einen guten Mann sein und genießt  
den Tag in vollen Zügen!

## MONTE BALDO

Nach einer Reise durch Italien verbringst du nun einige schöne Tage am Gardasee.

Du möchtest heute einmal eine andere Perspektive einnehmen und einen Blick von oben auf den See werfen.

Dazu fährst du mit einer Seilbahn den bis oben hin grün bewachsenen Berg hinauf.

Ganz oben befindet sich ein großes Plateau, von dem viele Wanderwege abgehen.

Dort oben ist es ganz bequem zu laufen und zu spazieren.

Es ist Sommer und hier, hoch oben, ist es viel angenehmer als in der Hitze des Tals, wo sich die Luft staut.

Du schlenderst gemächlich über die Hochebene und genießt die weite Sicht.

Schmetterlinge begleiten dich und auf den Wiesen blühen viele bunte Blumen.

An einem besonders schönen Platz hältst du inne und lässt dich auf der warmen Wiese nieder.

Deine Beine liegen im Gras und du genießt das angenehme Kitzeln der Grashalme auf deiner Haut.

Ein Marienkäfer hat dich entdeckt und geht auf dir spazieren.

Die Bergluft ist warm und frisch und ganz klar und rein.

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele ist dein Aufenthalt hier.

Du atmest auf und lässt den Stress und die Anspannung der letzten Tage, Wochen und Monate einfach raus.

Mit jedem Ausatmen gibst du alles Belastende in die Luft ab.

Atme einmal alles aus, was du loslassen möchtest...

Mit jedem Einatmen nimmst du nun die Energie und Frische der Berge auf.

Der Alltag ist jetzt ganz weit fort, so wie auch deine Sorgen nun ganz weit fort sind.

Setze jede Sorge und jedes Problem auf einer vorüberziehenden Wolke ab und lass sie fortziehen.

Spürst du, wie du dich allmählich immer freier und leichter fühlst?

Mache das so lange, bis du eine deutliche Erleichterung wahrnimmst.

Wolke kommt, Krise wird auf ihr platziert, Wolke geht.

Und weg ist sie, mitsamt ihrem schweren Gepäck.

Benutze so viele Wolken, wie die glaubst zu brauchen.

Du hast Zeit...

Hier oben in den Bergen gibt es nun nur noch Ruhe, Frieden und Gelassenheit.

Du sitzt inmitten der zahlreichen bunten Wiesenblumen und fühlst dich einfach nur wohl.

Dein Blick schweift in die Ferne und deine Augen entspannen sich.

Tief unten erblickst du den Gardasee in seiner ganzen Länge.

Er ist dunkelgrün.

Viele Surfer sausen auf ihren bunten Brettern mit den farbigen Segeln über das Wasser.

Du bist nun ganz entspannt und müde und du legst dich in das warme, weiche Gras.

Deine Arme verschränkst du hinter deinem Kopf und du schließt zufrieden deine Augen.

Du kannst so lange in dieser Position verweilen wie du möchtest und das süße Nichtstun genießen, das „dolce far niente“...

( Für Michaela :-)

## FRÜHLING IN DEUTSCHLAND

An einem milden Tag im frühen Frühling nimmst du dir  
Zeit für einen schönen Spaziergang am Nachmittag.  
Die Vögel zwitschern und singen lauter als sonst.  
Sie begrüßen freudig die neue Jahreszeit.  
Die Sonne scheint ganz mild vom wolkenlosen Himmel.  
Kein Lüftchen weht heute und so fühlt sich die Luft nicht  
mehr kalt an.

Die ersten Bäume stehen schon in weißer Blütenpracht.  
An den Laubbäumen sprießt das erste zarte Grün.  
Die Balkonkästen sind bereits mit Frühlingsblumen bunt  
hergerichtet.  
Es ist nun wieder die Zeit der Farben und Düfte und des  
Lichts.  
Die Luft duftet süß und lieblich.  
Du bist vollkommen frei von Allergien und kannst den  
Frühling ganz genießen.

Alle Bäume tragen bereits Knospen und die Wiesen stehen  
voller Schneeglöckchen und Krokusse.  
Die kleinen Krokusse blühen in gelb, weiß und lila und  
stellen wunderbare Farbtupfer auf den grünen Wiesen dar.  
Die Natur erwacht zu neuem Leben und schüttelt die  
Farben des Winters langsam ab.  
Alles wird bunt und duftig.

Damit kehrt auch langsam die Leichtigkeit wieder zurück.  
Das jeden Tag zunehmende Sonnenlicht bringt es mit sich.  
Die späte Nachmittagssonne taucht alles in honigfarbenes  
Licht.  
Das Leben ist so schön!

Du gehst nun ein Stück durch den nahen Wald spazieren.

Neue Holzbänke wurden aufgestellt, zur Erholung der Spaziergänger.

Von einer Bank machst du Gebrauch und betrachtest staunend die üppig und zahlreich wachsenden Buschwindröschen mit ihren schneeweißen, zarten Blütenblättern.

Wie riesige Teppiche wachsen sie zwischen den Bäumen, mitten im Wald.

Ein Traum in Weiß.

Entspannt lehnst du dich auf deiner Holzbank zurück und genießt den Frieden und die Ruhe des Waldes.

Nur wenige Spaziergänger kommen ab und an vorbei.

Ein paar Jogger, Radfahrer und Leute mit Hund sind auch unterwegs.

Alles ist friedlich und harmonisch.

Der schöne Frühlingstag stimmt Menschen und Tiere milde.

Ein netter Pensionär mit Hund fragt dich freundlich, ob er sich auf deiner Bank kurz ausruhen darf.

Sein Hund ist schon ganz grau um die Schnauze.

Auch er ruht sich aus und legt sich vor eure Füße.

Beide blicken dich dankbar an und genießen ihre Rast.

Der Herr meint, er und sein Hund würden gemeinsam alt und sie genießen ebenso wie du den Wald und die Ruhe.

Ein Bild des Friedens stellen diese beiden für dich dar.

Es ist eine ganz andere Stimmung und Schwingung im Wald als im Winter, wo jeder möglichst schnell von A nach B hetzt, um bald wieder drinnen im Warmen zu sein.

Nun kannst du endlich wieder mehr Zeit in der Natur verbringen, und genau das nimmst du dir für die kommende Zeit auch vor: mehr Spaziergänge in der Natur, die deiner Seele und auch deinem Körper gut tun.

Du tankst wieder neue Energien auf :

die Energie des Waldes und der Sonne.

Und alle deine Zellen können sich nun aufladen und regenerieren...

## MEDITERANA

Du bist nun bereit für einen Tagesausflug in den Süden.  
Der Süden liegt für dich heute gleich um die Ecke, ein  
kurzes Stück nur mit dem Auto entfernt.  
Dein Ziel ist das Mediterana, eine wunderbare Thermalbad-  
und Sauna-Anlage im Bergischen Land.  
Der ganze Komplex ist im maurischen Stil errichtet.  
Hier kannst du einen Tag lang Urlaub im Süden genießen,  
wann immer du möchtest.

Langsam tauchst du ein ins angenehm warme Wasser.  
Rosenduft liegt in der Luft.  
Du spürst das warme Wasser auf deiner Haut.  
Es trägt dich leicht und sicher.  
Langsam wie eine Schildkröte und nahezu lautlos gleitest  
du durch das Becken.  
Du hast Zeit.  
Dein Blick schweift beim Schwimmen umher.  
Die Außenanlage ist üppig bepflanzt mit mediterranen  
Bäumen und Sträuchern.  
Viele Lavendelbüsche verströmen verschwenderisch ihren  
typischen Geruch.  
Edle Liegestühle säumen den Beckenrand.  
Terracottafarbene Sonnenschirme spenden wohltuenden  
Schatten.  
Sogar Olivenbäume gibt es hier.  
Sie sind in riesige Kübel gepflanzt.  
Große Tonkrüge wurden dekorativ aufgestellt.  
Wandelrosen und Bougainvillean sorgen für kunterbunte  
Farbtupfer.

Ein Brunnen plätschert vor sich hin.  
Und überall stehen marokkanische Laternen aus schwarzem  
Metall, in unterschiedlichen Größen.

Abends verstreuen ihre Lochmuster lustige Licht- und Schattenspiele und sprenkeln die Umgebung.

Immer noch bist du im warmen und gesunden Thermalwasser.

Es ist ganz weich auf deiner Haut.

Schwerelos und völlig losgelöst lässt du dich treiben.

Du lässt los.

Alles.

Alles Belastende und alles Schwere gibst du einfach an das Wasser ab und es fließt mit ihm davon.

Fühle diese Leichtigkeit, die sich nun in deinem ganzen Körper ausbreitet...

Du fühlst dich frei und leicht und du nimmst dir vor, dieses angenehme Gefühl wieder öfter zu genießen, ganz bewusst.

Es ist ganz leicht und das Gute liegt oft so nah.

Manchmal sogar direkt in deiner Nachbarschaft.

Vielleicht hast auch du ein entsprechendes Ambiente in deiner Nähe?

Alles Leben stammt ursprünglich aus dem Meer und der Mensch besteht zum größten Teil aus Wasser.

Es wundert daher nicht, dass wir uns am und im Wasser meistens ganz besonders wohl fühlen.

Und selbst, falls du nicht schwimmen kannst, so gibt es doch in jedem Bad auch Bereiche, die du im mäßig tiefen Wasser genießen kannst.

Wo du entspannen und abschalten kannst.

Selbst dein Badezimmer zu Hause, so du eine Wanne hast, kannst du in einen Tempel des Wohlfühlens verwandeln.

Ein paar Kerzen, duftendes Badeöl und ein Glas Wein oder Tee lassen dich die Mühen des Tages schnell vergessen...

## ANDALUSIEN

Du machst heute eine Reise der Düfte an den südlichsten Zipfel Europas, nach Süd-Spanien.

In Andalusien findest du im Herbst ein reichhaltiges Bouquet an feinen Gerüchen, die deine Nase erfreuen.

Nach einem kurzen, aber sehr heftigen Regenschauer mit viel Wind hat sich die Natur innerhalb kürzester Zeit wieder beruhigt.

Es ist erstaunlich, wie schnell sich hier das Wetter wandeln kann.

Die feuchte Wärme, durch die wieder hervorkommende Sonne noch verstärkt, duftet nach Pinien und warmer Erde. Auch die Kiefern verströmen ihren typischen, würzigen Duft.

Das Kopfsteinpflaster riecht nach nassem Stein, aber der Geruch ist für dich ganz angenehm.

Es dampft in der heißen Sonne.

Nach wenigen Minuten schon ist es wieder getrocknet, als wäre nichts gewesen und der Regenschauer nur ein Traum.

Aus einem orientalischen Geschäft strömt Räucherwerkduft, ganz süß und lieblich.

An einer anderen Ecke erschnupperst du den Geruch von Tee und etwas weiter wabern aufregende Kochdünste durch die Luft.

Es riecht nach mediterranen Kräutern und Gewürzen, nach Knoblauch und Olivenöl.

Auf einem kleinen Platz, auf dem sich einige Bars und Restaurants tummeln, stehen viele Zitrusbäume.

Auch sie duften.

Du machst nun einen Spaziergang zum Strand.

Durch das launenhafte Wetter ist hier kaum etwas los und du hast viel Platz zum spazieren gehen.

Das Wetter ist ja mild und barfuß gehst du durch den nassen Sand.

Deine Schuhe trägst du in der Hand und deine Fußsohlen werden bei jedem Schritt von dem nicht ganz feinen Sand angenehm massiert.

Der warme Wind, der heute weht, massiert auch deine Haut und wuschelt in deinen Haaren.

Du gehst Richtung Westen, der untergehenden Sonne der Costa del Sol entgegen.

Der Himmel ist nun wieder dicht verhangen, mit dicken Wolken.

Aber die Sonne schafft es immer wieder, sie beiseite zu kitzeln.

Punktuell scheint das Sonnenlicht auf den Meeresspiegel.

Nach einer Weile wird es mehr und scheint fächerförmig durch die dicke, feste und wellenförmige Wolkendecke.

Es sieht magisch aus, dieses Licht, wie gemalt, und als wenn Engel die Erde berühren würden.

Der Himmel scheint sich zu öffnen und seine Geheimnisse für dich preiszugeben.

Auch hier hat der Herbst seine Launen und spielt mit der Natur.

Das Klima und das Licht sind in Kombination ganz besonders.

Inzwischen ist es früher Abend und du fährt eine Küstenstraße direkt am Meer entlang, weiterhin Richtung Westen.

Du folgst der untergehenden Sonne.

Sie steht bereits sehr tief.

Bald wird sie untergehen.

Der Himmel ist nach wie vor voller Wolken.

Sie dämpfen das Sonnenlicht angenehm ab.

Das weiche Licht erstrahlt in sanftem Gelb und durch die Wolkenschleier wird es wie mit einem Weichzeichner milde gestimmt.

Milchig und golden fällt das Licht auf die Häuser, Hügel und Klippen und auf die weit hinten liegenden Berge herab. Auch die Straße, auf der du unterwegs bist, scheint goldgelb zu sein.

Alles ist in dieses warme Licht getaucht und die Umgebung wirkt wie verzaubert.

Dieses Licht scheint alles komplett einzuhüllen, und auch dich hat es verzaubert...

Du bist vollkommen fasziniert von dieser Reise der Farben, Düfte und Gerüche.

An einer klitzekleinen Bucht mit schwarzem Lavasand machst du Halt.

Du setzt dich auf einen großen, grauen Felsen, lässt deine Beine baumeln und schaust dir so ganz entspannt den Sonnenuntergang an.

Das Licht schwindet nun immer mehr, es dämmt bereits deutlich.

Die Sonne verschwindet langsam hinter einer Hügelkette.

Immer noch sieht man die bunten Farben ihres Untergangs am Himmel gezeichnet.

Sie verblassen nun immer mehr, bis die Dunkelheit sie vollkommen in sich aufgenommen hat.

Eine tiefe Ruhe und innerer Frieden legen sich über die Natur und über deinen Geist.

Alles ist ganz friedlich und harmonisch und dieses angenehme Gefühl spürst du nun ganz deutlich tief in dir...

## AHRSTEIG

In aller Frühe bist du heute bereits losgefahren, um einen schönen Wanderweg in Rheinland Pfalz zu erkunden.

Es soll ein schöner Sommertag werden und du bist auf einer einsamen Landstraße unterwegs.

Am Morgen ist die Luft noch etwas kühl und feucht und aus den Wiesen und Tälern steigt Dunst empor.

Auf einmal entsteht richtiger Nebel.

Es ist diesig und dunstig, und die Sonne scheint nur noch schemenhaft hindurch.

Die aufgehende Sonne versucht, den Nebel zu durchdringen und es sieht aus, als wenn im Inneren des Nebels jemand eine Lampe angezündet hätte, die diffus hindurch scheint.

Nach einigen Kurven lichtet sich der Nebel wieder und sobald du im Tal angekommen bist, ist er vollkommen verschwunden und die Sonne ist in ihrer vollen Pracht aufgestanden.

Es ist nun schön warm und du freust dich über die Helligkeit, die dieser Tag verspricht.

In einer kleinen, alten Dorf-Bäckerei nimmst du ein herzhaftes Frühstück ein.

Das Roggenbrot mit Landschinken schmeckt dir wunderbar.

Der Kaffee macht dich wach und munter.

Du hältst dich nicht lange auf denn die Natur ruft dich.

Du möchtest den Wanderweg beschreiten noch bevor alle anderen auf den Füßen sind.

Und so beginnst du deinen Aufstieg durch einen dichten, feuchten Wald.

Auch hier ist die Luftfeuchtigkeit extrem hoch.

Es geht steil bergan.

Im Wald tauchen in einiger Höhe erneut Nebelfelder auf.  
Du gehst durch sie hindurch wie durch riesige  
Wattebäusche.

Dein Aufstieg durch den dichten, feuchten Wald mitten  
durch die Nebelfelder ist von ganz besonderer Qualität.

Die Sonne scheint nur noch diffus.

Sanfter Spätsommerwind lässt die Blätter rascheln und  
dicke Wassertropfen fallen von ihnen auf dich herab.

Dein Ziel ist eine Berghütte mit Gasthof.

Nach etwa einer Stunde Fußmarsch hast du sie nun erreicht  
und du wirst mit einem herrlichen Ausblick auf die  
umliegenden Berge und Täler belohnt.

Die Sonne scheint nun vollkommen unverhüllt, nichts kann  
sie mehr bremsen.

Die Wolken liegen unter dir und ziehen durchs Tal.

Auf der Terrasse des Berg-Gasthofs nimmst du Platz und  
du kannst von hier den wunderbaren Blick genießen.

Man serviert dir einen sehr guten Streuselkuchen zum  
zweiten Frühstück.

Du hast ihn dir verdient nach deiner Wanderung bergauf.

Hier oben duftet es nach Tannenwald und frischer  
Sommerluft.

Die Umrandung des Sonnenschirms, unter dem du Platz  
genommen hast, flattert leise im Wind.

Ein Vogelschwarm zieht am Himmel vorüber.

Du hast ihr Rufen gehört.

Die Grillen zirpen ein lautes Lied.

Dann machst du dich allmählich wieder auf den Weg ins  
Tal.

Ein Bach plätschert durch den Wald und wieder ist die Luft  
sehr feucht, erdig und moosig.

Die Sonne wärmt deinen Körper angenehm.

Du hast dir für dieses Wochenende eine gemütliche Ferienwohnung gebucht.

Sie liegt mitten in den Weinbergen, auf einer schönen Landschafts-Terrasse.

Das große Haus ist ganz bunt und mit unzähligen Details im Antoni Gaudí-Stil eingerichtet.

Du hast Glück, denn heute Abend bist du zum Grill-Bufferet eingeladen und ein Musiker spielt Lieder auf seiner Gitarre.

Ein Lied spielt er extra nur für dich :-)

Welches hast du dir ausgesucht?

Nachdem du gut gegessen hast machst du nun, nachdem die Sonne hinter den Weinbergen untergegangen ist, noch einen kleinen Abend-Spaziergang durch die Weinberge.

Du gehst mitten durch die Reihen der Weinreben hindurch.

Sie stehen in voller Pracht und warten bald auf die Erntezeit.

Bis zum Waldrand spazierst du, gehst noch ein Stück am Wald entlang, begleitet von der Nachtmusik der Grillen.

Dann spazierst du wieder zurück zu deiner Unterkunft.

Ruhe und Stille umgeben dich hier.

Wie angenehm!

Du machst es dir so richtig bequem und gemütlich und genießt noch ein Glas Wein.

Danach schläfst du wie ein Stein bis zum nächsten Morgen.

Erholt, frisch und munter beginnt dein nächster Tag.

Du bist bereits früh wieder auf den Beinen.

Nichts möchtest du verpassen von diesem wunderbaren Wetter und der entspannten Atmosphäre, die diese Weinregion ausstrahlt.

Von deinem großen Fenster aus kannst du den Sonnenaufgang über den Weinbergen betrachten.

Dabei bereitest du dir dein Frühstück, um danach wieder in den Tag zu starten.

Du möchtest dir noch ein kleines Dorf ansehen.

Du glaubst, du bist im Süden.

Es gibt Trockenmauern, Olivenbäume und sogar kleine Palmen vor den Häusern.

Viele bunte Blumen sind liebevoll in die Vorgärten gepflanzt und an den Häusern rankt der Wein empor.

Sogar über die Straßen wächst der Wein.

Überall, wo ein Weinstock siedeln und ranken kann, verbreitet er sich und seine leckeren Früchte.

Zwischen den Häusern, auf Parkplätzen, an den Garagen und Carports, einfach überall wächst Wein.

Sogar in den Gärten stehen Weinstöcke.

Unglaublich.

Du erreichst nun wieder einen Kiefernwald und suchst noch einmal eine andere kleine Berghütte auf.

Sie wartet mit frischem Pflaumenkuchen und kalten Getränken auf dich.

Die ganze Region steckt voller Genuss und Genüssen und du kannst einfach nicht widerstehen.

Aber du bewegst dich ja auch viel und deine Wege führen dich stets bergauf und wieder bergab.

So bleibt alles in Bewegung.

Bei deinem Abstieg talwärts kommst du an ein paar Strauß-Wirtschaften vorbei.

Aufgrund der nahenden Erntezeit haben sie alle geöffnet und jede bietet ihren Hauswein sowie köstliche Kleinigkeiten an.

Kleine Paradiese am Wegesrand.

Sie laden zu einer Genusstour ein, bevor du dich verabschiedest und erholst von diesem Kurzurlaub wieder nach Hause fährst.

## HERBSTFREUDEN

Die Natur schenkt dir heute einen goldenen Herbsttag.  
Es ist Sonntag und du kannst es dir heute leisten, spät aufzustehen.

Draußen ist es bereits hell als du die Rollos hochziehst.  
Die Bäume vor dem Haus tragen ein gelb-grünes Kleid, das nun von Tag zu Tag immer dünner wird.

Du legst dich wieder hin in dein warmes, weiches Bett,  
kuschelst dich erneut in deine warme Bettdecke und blickst nach draußen in die Bäume.

Das Fenster hast du gekippt, so kommt frische kalte Herbstluft ins Zimmer.

Aber du liegst ja geschützt unter deiner kuscheligen Decke.  
Du kannst das Rascheln der Blätter hören, wenn der Wind mit ihnen spielt.

Das Laub auf der Wiese sieht in der Morgensonne fast golden aus.

Es sind alle warmen Farben des Herbstes vereint:  
gelb, orange, rot und braun.

Ihre Gesamtheit ergibt einen nahezu goldfarbenen Ton.

Es ist heute fast windstill.

Ein sanfter Regen fällt schnurgerade herab und lässt die Blätter-Melodie ertönen.

Das Rascheln und Tröpfeln des Regens auf den Blättern hört sich angenehm harmonisch an.

Es ist ganz leise und gleichmäßig.

Irgendwie beruhigt es dich.

Es lullt dich ein und du möchtest noch ein bisschen träumen.

Ganz weit weg, fast in deinem Unterbewusstsein, hörst du Vögelchen singen.

Ihnen scheint das Regenwetter nichts auszumachen.

Fröhlich pfeifen sie vor sich hin, in Sonntags-Stimmung.

Der Kirchturm läutet und du hast keine Ahnung, wie spät es ist. Es spielt auch keine Rolle.

Du hast heute frei und du planst einen gemütlichen und ruhigen Tag.

Du bist ganz in Frieden mit dir und mit der Jahreszeit.

Auch wenn der schöne Sommer nun vorüber ist, so hat doch auch der Herbst seine Freuden zu bieten.

Das Leben wird nun wieder etwas gemütlicher und langsamer.

Es verlagert sich von draußen mehr nach drinnen und lädt zur inneren Einkehr ein.

Was möchtest du für dich in diesem Herbst erreichen?

Welche Pläne hast du und was möchtest du loslassen?

Eine neue Jahreszeit lädt auch immer zu einem Neubeginn ein. Alles steht dir offen.

Du darfst dir nun wünschen, was du möchtest...

Halte dafür kurz inne, vielleicht legst du auch einen Moment das Buch beiseite, schließt deine Augen und fühlst in dich hinein, was du WIRKLICH möchtest.

Was würde dir nun guttun?

In diesem Moment und in der nächsten Zeit.

Halte inne und besinne dich...

Ganz besonders ist im goldenen Herbst die Einladung an dich gegeben, es dir gemütlich zu machen und dich zu entspannen.

Du bist auf dem besten Weg dorthin.

Mache es dir so angenehm wie möglich, strecke alle Viere von dir und recke und strecke dich nun einmal ganz genüsslich lang durch den ganzen Körper wie eine faule Katze.

Spanne dafür kurz deine gesamte Körpermuskulatur an und lass dann alles gleichzeitig los.

Genieße dein Gähnen und fühle dich nun wieder frisch und munter!

## MALCESINE

Du bist nach einer langen Autofahrt und vielen Kurven nun an einem malerisch gelegenen See in Italien angekommen. Blau liegt er in der Mitte eines Tals, rundherum gesäumt von grün bewachsenen Bergen. Ein Dorf reiht sich am Seeufer an das andere. Und alle haben sie melodische Namen.

Langsam fährst du von einem Ort zum nächsten. In jedem noch so kleinen Dorf steht eine Kirche. Und alle Häuser sind aus hellem Stein gebaut. Unzählige Palmen stehen am Seeufer und bunte Blumen ranken an jeder freien Stelle. Manche Gassen sind so schmal angelegt, dass sie mit dem Auto nicht passiert werden können. Diese Dörfer laden ganz besonders zum spazieren ein. So stellst du nun deinen Wagen auf einem Parkplatz ab und machst dich zu Fuß auf den Weg, die Welt zu erkunden.

Alles sieht hier aus wie in Miniatur, die schmalen Gassen, die kleinen Häuser, die niedrigen Hauseingänge. Aus längst vergangenen, ruhigeren Zeiten. Ganz mittelalterlich mutet es hier an. Das Auto war seinerzeit noch lange nicht erfunden und so wurden die Orte aus anderen Gesichtspunkten angelegt. Esel und Maultier waren hier die geeigneten Transportmittel, sie beherrschten das Straßenbild, und mancherorts ist dies noch immer so.

Aus einigen Häusern duftet dir die südländische Küche entgegen. Kräuter, Pasta und Pizza und andere Spezialitäten scheinen mit dem allgegenwärtigen Knoblauch zu wetteifern. Über alte Straßen aus Kopfsteinpflaster führt dich dein Weg voran.

Zur Mittagszeit ist der kleine Ort voller Menschen auf der Suche nach einem leckeren Mittagessen in einem der zahlreichen Lokale.

Sie alle haben keinen Stress und laufen fröhlich plappernd durch die Gässchen.

In Ruhe und Gemächlichkeit zieht dich der Menschenstrom mit viel Geplauder drum herum fröhlich weiter.

Du folgst einfach den anderen und läufst mit, wohin auch immer der Weg dich führen mag.

Du lässt dich überraschen wo es hingeht.

Hier herrscht eine rege Betriebsamkeit in den Lokalen und eine ausgelassene Heiterkeit bei den Menschen.

Sie reden mit Händen und Füßen, mit Armen und Beine.

Es gibt viel zu erzählen.

Trotzdem vermitteln sie dir diese Leichtigkeit des Seins, die du so oft vermisst hast.

Du möchtest dir das von den Menschen dieser Umgebung anschauen und von ihnen lernen.

Hier genießt man das Leben in vollen Zügen.

Komme ich heute nicht, komme ich morgen.

Kein Stress, keine Hektik und das süße Nichtstun.

Hier wird die Mittagspause noch zelebriert.

Du nimmst dir vor, etwas davon mit zu dir nach Hause zu nehmen um dir von dieser Leichtigkeit etwas zu bewahren.

Das Leben ist, was wir daraus machen.

Es ist die Freude am Sein.

Du kannst dich nun ganz bewusst dafür entscheiden, die Leichtigkeit und Freude in dein Leben zu lassen.

Sie seien deine Wegbegleiter.

Manchmal müssen wir für diese Erkenntnis erst wegfahren, um dann bei uns selbst anzukommen.

Genieße dein Leben und lerne von anderen, die es dir bereits vorleben...

## LIMONE

Ein kleines Dorf am Fuße der Berge ist nun dein Aufenthaltsort.

Es liegt direkt am Ufer des Gardasees.

Dein Hotel, in dem du dir ein einfaches Zimmer gemietet hast, liegt etwas oberhalb des Sees.

Zu erreichen ist es nur über eine Bergstraße, die wenig befahren ist.

Das kleine Hotel ist in den Berg hinein gebaut.

Von dort oben hast du einen herrlichen Blick über die Weite des dunkelgrünen Sees, bis zum gegenüber liegenden Ufer.

Es gibt eine schöne Terrasse, auf der dir abends dein Menü serviert wird, mit Blick auf den See.

Sie ist bestückt mit weißen, runden Tischen aus Eisen und weißen Stühlen.

Viele Steinstufen führen hinab zu einer kleinen, steinigen Bucht.

Du steigst diese Stufen langsam hinunter und immer wieder erhaschst du einen Blick auf das blau-grüne Seewasser.

Das Wasser ist angenehm frisch, ganz klar und sauber.

Ein paar Liegestühle stehen bereit zum Verweilen und Ausruhen.

Von dieser kleinen Bucht aus kannst du ein kurzes Stück über einen felsigen Uferweg gehen.

Schon bald darauf gelangst du ins Dorf.

Hier stehen viele kleine, alte Häuser aus Stein.

Auf einem großen Marktplatz werden die herrlichsten Früchte und Gemüse verkauft.

Der Ort hat den Namen von den zahlreichen Zitronenbäumen erhalten, die hier in großer Anzahl wachsen.

Sie gedeihen in unterschiedlichen Größen.

So riesige Zitronen hast du bisher noch nie gesehen.  
Sie sind viel größer als bei uns zu Hause.  
Es muss an der besonderen Lage und der Intensität der  
südlichen Sonne liegen.  
Kannst du ihren Duft riechen?  
Ganz erfrischend riechen sie.

An einem anderen Stand wird frisch gebackenes Brot  
angeboten. Es duftet verführerisch.  
In einem Café genießt du deinen ersten Cappuccino des  
Tages, für ganz kleines Geld.  
Ein kleines Amarettini-Plätzchen gibt es dazu.  
Von deinem Platz aus schaust du gut gelaunt den Menschen  
um dich herum zu.  
Du bist die Ruhe selbst.  
Du bist ganz ruhig und entspannt und kommst erst mal an  
deinem Urlaubsziel an, ganz in Ruhe.  
Der Alltag und der Stress sind nun ganz weit fort und haben  
im Moment keine Wichtigkeit mehr für dich.  
Du kannst dich später wieder um deine Angelegenheiten  
kümmern.  
Nun müssen sie aber erst einmal warten, denn es ist nun  
deine Zeit für Ruhe und Entspannung gekommen.

Tief atmest du die gute Luft und den Duft Italiens ein.  
Dein Puls ist schon ganz ruhig und gleichmäßig geworden.  
Merkst du den Unterschied?

Du verweilst in deinem Café, so lange du möchtest.  
Nichts und niemand hetzt dich oder treibt dich an.  
Du kannst tun, wozu du Lust hast.  
Was ist es ? Wonach ist dir nun?  
Was möchtest du als nächstes tun?  
Gönne dir eine Pause und denke nach...

Was macht dir wirklich Spaß und Freude?

Was kam bisher zu kurz in deinem Leben?  
Hole es jetzt nach!

...

Das viele Denken und die Gute Luft haben dich nun hungrig gemacht.

Es ist bereits Mittagszeit, sagt dir dein Magen, und du machst dich auf die Suche nach einem kleinen Restaurant.

Kellner stehen bereits vor den Lokalen und bieten dir einen freien Platz an.

An einem kleinen, viereckigen, weißen Tisch mit dunkelblauer Tischdecke setzt du dich und du bestellst dir mit viel Appetit deine erste Lasagne in Italien, dazu ein Gläschen Rotwein.

Sehr feiner Parmesankäse wird dabei serviert und du stäubst einen Berg davon über deine Lasagne.

Sie schmeckt unglaublich und wird zu einem deiner Lieblingsessen.

Sie wird so heiß aus dem Ofen serviert, dass du dich beinahe verbrannt hättest.

Noch einmal Glück gehabt.

Dein Mittagessen schmeckt nach Urlaub und nach wunderbaren Ferien im Müßiggang.

Du weißt, dass du dir diese Freuden auch zu Hause gönnen kannst, damit du das Urlaubsgefühl auch daheim verspürst.

Vergiss es nicht und gönne dir ab und zu etwas Besonderes, was deine Seele erfreut!

Alles, was du magst, ist erlaubt (in Maßen ;-)

## INSELTRAUM

Deinen Traumurlaub verbringst du nun auf einer Insel mit schneeweißen Stränden.

Die Strände sind ganz breit und das Meerwasser leuchtet saphirfarben.

Sehr kleine und flache Wellen laufen langsam an Land und ziehen sich wieder zurück.

Man muss sehr weit ins Wasser hineingehen, um überhaupt schwimmen zu können im tieferen Wasser.

Im flachen Wasser glitzert die Sonne wie Prismen-Sterne auf dem hellen Sandgrund.

In Strandnähe, wo das Wasser noch nicht einmal knöcheltief ist, liegt Sonnenglitzer auf dem Sandgrund.

Es sieht aus, als wenn Glitzer im Sand vermischt ist.

Die Sonne lässt ihn funkeln.

Der Ozean ist ganz warm und die sanften Wellen können dich schwerelos tragen.

Der Himmel ist strahlend azurblau mit wenigen, zarten Federwolken.

Treibholz wurde an den Strand gespült.

Es verwittert in der Sonne und ist schon ganz ausgebleicht.

Weit draußen liegen einige Korallenriffe, ein beliebtes Ziel für Taucher und Glasbodenboote.

Schatten spendende Palmen wachsen im Überfluss in riesigen, dichten Kolonien.

Am Abend haben Ozean und Himmel den gleichen, hellblauen Farbton und sie gehen in der Ferne ineinander über.

Die Grenzen verschwimmen vollkommen.

Man sieht keinen Anfang und kein Ende mehr.

Das weiche Licht der untergehenden Abendsonne verwischt alle Konturen.

Die bunten Holzboote der Fischer liegen ein Stück weit draußen auf den Wellen.

Auch ein paar weiße Segelboote sind zu sehen.

Das Innere der Insel ist ein Naturschutzgebiet, mit dichten Urwäldern bewachsen.

Hier gedeihen unbekannte und seltene Blumen und Pflanzen.

Bis oben hin grün bewachsene Berge erheben sich.

Einige von ihnen bergen Höhlen in ihrem Inneren.

Passend dazu, wie könnte es anders sein, fällt ein riesiger Wasserfall von oben über einen sandfarbenen Felsen herab und mündet in einen türkisfarbenen See.

In diesem See, dessen Wasser ganz warm und nicht sehr tief ist, kannst du nach Herzenslust schwimmen und planschen.

Es wirkt fast wie in einer Filmkulisse und scheint zu schön, um wahr zu sein.

In einem kleinen Fischerdorf stehen kunterbunte Holzhäuschen in allen möglichen Farben.

Es sind bunte Restaurant-Hütten, in denen man für kleines Geld fangfrische Meeresspezialitäten genießen kann.

In den Strandbars gibt es exotische Frucht-Cocktails zum Genießen.

Die Früchte haben am Morgen noch am Baum gehangen.

Alles ist hier super frisch.

Nicht nur die Speisen und Getränke, auch die Luft zum Atmen.

Das fruchtbare Land ist durchsetzt mit vielen Plantagen, Obst- und Gemüsegärten.

In allen Farben wachsen die Gaben der Natur.

Auf den Märkten kannst du so frisch einkaufen wie wohl nirgends auf der Welt.

Auch die Gärten der Häuser quellen nur so über vor Farbenpracht.

Exotische Blumen strahlen mit der Sonne um die Wette.  
Du weißt gar nicht, wo du zuerst hinschauen sollst.  
Viele Appartements und Gästehäuser sind für Feriengäste reserviert.  
Liebevoll wurden sie hergerichtet um Sonnenhungrige und Urlauber, die reif für die Insel sind, zu verwöhnen..  
Einige luxuriöse Strandresorts stehen etwas abseits.  
Sie haben jeweils einen eigenen, breiten Strandabschnitt.  
Hier stehen vereinzelt Palmen, die wertvollen Schatten abgeben.

Große Holzliegen mit dicken, weißen Matratzen sind aufgebaut.  
Kleine, dunkelblaue Nackenkissen machen das Liegen bequemer.  
Strahlend weiße, filigrane und sehr moderne Kunststoffessel in Blütenform stehen in Vierer-Grüppchen beisammen, dazwischen ein sehr flacher, weißer Tisch.  
Hier ist alles hell und freundlich.  
Das Auge ist geblendet von dieser gleißenden Helligkeit.  
Es gibt sogar wenige große Doppelliegen, die ein Dach darüber tragen.  
Sie schauen fast aus wie Himmelbetten.  
An der Sonnenseite sind Segeltücher gespannt, die vor der Sonne schützen sollen.

Ein Stück weiter den Strand hinunter machen sich einige Taucher bereit zum Aufbruch ins Nass.  
Ihr Ziel sind die Korallenriffe.  
Wenn die Zeit der Buckelwale gekommen ist, kann man sie vom Strand aus betrachten oder auf einem der Ausflugsboote mitfahren und sie ganz aus der Nähe beobachten.

Sie springen mit ihren massigen Körpern elegant aus dem Wasser, machen ihren berühmten Buckel und tauchen dann wieder ab.

In einer romantisch beleuchteten Strandbar lässt du deinen Tag ausklingen.

Viele Kerzen stehen auf den Holztischen und du bestellst dir das, worauf du nun am meisten Appetit hast.

Lass es dir gut gehen – immer!

(Nicht nur im Urlaub ;-)

## HOHES VENN

Die Natur ruft dich heute und ich nehme dich mit auf eine Reise nach Belgien, in die Heide- und Moorlandschaft des Hohen Venn.

Das Wetter ist momentan etwas bedeckt, der Himmel hängt voller Wolken.

Es passt ganz hervorragend in diese geheimnisvolle Landschaft.

Ziemlich ruhig ist es hier.

Von Verkehrslärm und Zivilisation keine Spur.

Wenige Vögel singen leise.

Alle anderen Geräusche dringen nur ganz gedämpft zu dir durch.

Die Landschaft scheint alles zu schlucken und einzudämmen.

Durch die Moorlandschaft führen Wanderwege dich sicher hindurch.

So kannst du dich nicht verirren.

Struppiges Gras wächst rechts und links des Weges.

Ab und an tauchen tiefschwarze Tümpel und Pfützen auf.

Ein paar bunte Blumen bringen Farbtupfer in die karge Landschaft.

Purpurfarbenedes Heidekraut wächst in dicken Büscheln auf dem fruchtbaren Boden.

Eine große, weite Landschaft liegt vor dir und du kannst viele Kilometer weit blicken.

Weit entfernt siehst du die Ardennen.

Sanft geschwungen und grün liegen die Hügel vor dir.

Du kommst in ein Waldstück hinein.

Der Weg ist hier ganz breit und bequem zu gehen.

Die Tannen rauschen im Wind.

Ein Käuzchen ruft.

Am Wegesrand wachsen Wald-Blaubeeren.

Ein Bach plätschert vorbei.  
Nun führt dich ein sehr schmaler Weg über einen  
knarzenden, alten Holzsteg.  
Bei jedem deiner Schritte macht das Holz Geräusche.  
Die Luft ist ganz klar und sauber.  
Es gibt sehr wenig Begegnung auf diesen einsamen Wegen.

Eine kleine weiße Kapelle ist mit einem sehr hellen Licht  
ausgestattet, ähnlich einem Leuchtturm.  
Auch eine große Glocke ist vorhanden.  
In vergangenen Jahrhunderten wurde sie geläutet, wenn  
noch Spaziergänger im Venn unterwegs waren und vermisst  
wurden, nach Einbruch der Dunkelheit oder Einsetzen des  
alljährlich vorhandenen Nebels.  
Eine Tafel an der Kapelle bezeugt, dass dadurch viele  
Menschenleben gerettet wurden.  
Heute ist noch die helle Signallampe im Einsatz.

Aber das Wetter ist heute offen, so hast du nichts zu  
befürchten.  
Außerdem gibt es heutzutage gut ausgeschilderte  
Rundwege.  
Irgendwann kommst du immer an deinem Ausgangspunkt  
an.  
Das gibt dir die nötige Sicherheit, die du brauchst.

Hinter der Kapelle schlängelt sich ein schmaler Pfad mit  
hellbraunem Gestein durch die Heide.  
Von hier aus bieten sich nahezu unendliche Möglichkeiten  
zum Wandern.  
Du entscheidest dich zum Einstieg für einen der kürzeren  
Rundwege.  
Nun kommt doch tatsächlich, passend zur Umgebung, ein  
wenig feiner Nieselregen auf.  
Du bist dankbar für deine wetterfeste Kleidung.  
Auch Nebelschwaden wabern dir lautlos entgegen.

Stille und Frieden senken sich über das Moor.  
Erholung für die Seele und für die Sinne.  
Sicher und wohlbehalten führt dich der Weg zu einem alten  
Gasthof mit Pension.  
Das Haus ist ganz aus Stein gebaut.  
Blumenkästen aus Stein sind mit leuchtend roten und  
gelben Blumen bepflanzt.  
Vor dem Haus, zum Parkplatz hin gelegen, ist ein kleiner  
Biergarten.  
Die Tische sind ebenfalls aus Stein und es stehen massive  
Holzmöbel zum Sitzen drum herum.  
Aufgrund des Wetters sitzt du lieber drinnen.

Die Inneneinrichtung ist sehr rustikal.  
Rot-weiß karierte Tischdecken schmücken die Gaststube.  
Auch ein Restaurantbereich ist angegliedert.  
Eine riesige Fensterfront eröffnet den Blick auf das Moor.  
Hier sind die Tische etwas festlicher eingedeckt.  
Du entscheidest dich jedoch für die Gemütlichkeit der  
Gaststube.  
Hier kannst du dich ausruhen und eine Rast einlegen.  
Wenn du möchtest, kannst du ein kaltes Belgisches Bier  
genießen und dich erfrischen.  
Such dir aus, was du magst.  
Heute ist alles erlaubt...

Du hast einen Tisch am Fenster gewählt, so dass du hinaus  
schauen kannst und das Wetter im Blick hast.  
Weiße Regen-Vorhänge ziehen von links nach rechts am  
Fenster vorbei.  
Du hast Zeit.  
Du kannst in Ruhe die Zeit abwarten...

Kurz vor Beginn der Mittagszeit wandelt sich das Wetter  
wie durch einen Zauber.

Die Wolkendecke reißt auf und die Sonne lässt sich wieder blicken.

Es entsteht ein Wechselspiel aus Sonne und Wolken.

Zwischendrin strahlt der Himmel azurblau.

Du machst dich wieder auf den Weg, denn für heute bist du noch nicht genug gelaufen.

Es ist unglaublich, wie schnell das Wetter hier wechselt.

Der Morgentau glitzert nun im Heidegras mit den Regentropfen um die Wette.

Alle Spektralfarben funkeln in den Wassertröpfchen wie Millionen Kristallsteinchen.

Der sanfte Wind bewegt die Halme der Gräser.

Dadurch verändern sich die Farbspiele ständig.

Wie Prismen, die man in der Sonne dreht, erscheinen die bunten Farben.

Bunte Steine liegen verstreut auf dem Weg, in allen Farben, die die Natur zu bieten hat.

Auch sie tragen teilweise Glitzer.

Baumstämme und deren Äste sind mit Moos bewachsen, dort, wo das Sonnenlicht nicht hinkommt.

Kühle und Nebel sind verschwunden und es wird auf einmal angenehm warm.

Ein warmer Lufthauch weht dir um die Stirn.

Bienen summen und ein kleiner Bach, der an deinem Weg entlangläuft, gurgelt und plätschert kräftig vor sich hin.

Das Bachwasser glitzert wie ein Silbersträßchen.

Auch in den Wiesen glitzern kleine, sich durch das Grün schlängelnde Bächlein.

Kleine, mauve-farbene Schmetterlinge flitzen von Blümchen zu Blümchen.

Bei Sonnenschein wird alles lebendig.

Immer wieder fließt rot-braunes Wasser in Rinnsalen quer über deinen Weg.

Die Abenddämmerung setzt bereits ein und du beendest allmählich deinen Tag im Moor.

Die Sonne wärmt noch deinen Rücken.

Alle Farben sind nun, im Abendlicht, ganz weich und sanft.

Über Holzplanken gelangst du wieder zurück zum Gasthof, in welchem du dir ein einfaches Zimmer gemietet hast.

Hier darfst du dich ausruhen und regenerieren nach diesem unvergesslichen Tag in verzauberter Landschaft.

Urlaubsgefühle kommen auch bei Kurzreisen auf :-)

## KATER-STIMMUNG

Allmählich kommt nun der Winter.

Die Bäume werfen ihre letzten Blätter ab, das Tageslicht schwindet und das Leben verlagert sich nun wieder mehr nach drinnen.

Nicht nur uns Menschen betrifft das, auch das Tierreich mit unseren Haustieren bereitet sich auf den nahenden Winter vor.

Es folgt die Zeit der inneren Einkehr und der Gemütlichkeit in den Wohnstuben.

Die Heizung läuft bereits seit einiger Zeit, die Wolldecken für kühle Abende liegen frisch gewaschen zum Einkuscheln bereit und du hast deinen Vorrat an Kerzen bereits wieder aufgestockt.

Auch deine Tee-Vorräte für den Winter sind aufgefüllt.

Du bist bereit und gerüstet für die kalte Jahreszeit und du freust dich auf die Ruhe und Genügsamkeit, die damit in dein Leben einkehrt.

Deinen dicken, grauen Haus-Kater geht das alles nichts an. Er hat die Genügsamkeit und die Gemütlichkeit sowieso für sich gepachtet und reserviert.

Als gut genährter und träger Acht-Kilo-Kartäuser-Kater, bereits etwas in die Jahre gekommen, was die Trägheit noch steigert, befindet er sich bereits in seinem dicken Winterpelz.

Die fallenden Außentemperaturen interessieren ihn nicht.

Das Rausgehen ist sowieso nicht sein Ding und somit wird nun angewidert auch der im Sommer so beliebte Balkon verschmäht.

Das Leben findet für ihn nun ausschließlich drinnen statt, in den wohl behüteten vier Wänden.

Ab und zu ein Blick aus dem Fenster, den dicken Kater-Po auf eine weiche und warme Decke gebettet, und gut ist's.

Er ist auch schon mit den kleinen Dingen des Lebens zufrieden.

Große Ansprüche hat er nicht.

Hauptsache, es ist weich und warm, leise und gemütlich.

Bloß keinen Stress und keine Hektik.

Was fällt euch Menschen bloß ein?!

Immer mit der Ruhe, denn in der Ruhe liegt die Kraft, sagt sich der weise Kater.

Überhaupt ist seiner Ansicht nach der Winter zum längeren Schlafen da.

Zu was denn sonst?

Es muss ja einen Grund geben, warum das Tageslicht weniger wird.

Da denkt der Kater ganz praktisch.

Er profitiert davon, dass auch wir Menschen nun öfter zu Hause sind und dem Wetter und der feuchten Kälte Deutschlands ausweichen.

So ist ja mehr Kuschelzeit.

Ein Gewinn für beide Seiten, definitiv!

Tagsüber ist das Sofa im Wohnzimmer sein Lieblingsplatz. Dort kann sich der große, lange Kater ausbreiten und alle Viere von sich strecken.

Hier hat er Ruhe vor der Geschäftigkeit der übrigen Familienmitglieder, die frühestens am späten Nachmittag die Nähe der Couch aufsuchen, oder erst am Abend.

Träge und dösend macht er sich lang, biegt den Rücken durch, streckt dabei das wohl genährte Bäuchlein raus und und hat die dicken, breiten Pfoten von sich weggestreckt.

Langsam schmatzt er sich leise in den Schlaf.

Schmatz, schmatz, Ruhe.

Schmatz, schmatz, totale Ruhe.

Im Nullkommanichts ist er eingeschlafen.

Er ist der Meister im Loslassen.

Warum Alltagsdinge mit in den Schlaf hinein nehmen?  
Diese Idee kommt ihm schlicht nicht.  
Einfach loslassen...  
Nach kurzer Zeit fängt der Kater an, im Schlaf mit den Pfoten zu zucken.  
Auch knürgelt er ein bisschen.  
Was er wohl träumen mag?  
Die Schlafphasen des Katers wechseln sich schnell ab.  
Schon ist er in den Tiefschlaf gefallen und liegt nahezu regungslos auf der Seite.  
Nur sein mächtiger Brustkorb und der Bauch heben und senken sich ganz ruhig und gleichmäßig.  
Er ist die Ruhe selbst.  
Die Welt könnte um ihn herum untergehen, aber er ist ganz weit fort im Land der Träume.

Jetzt schnauft er ein bisschen, wie ein Seufzer.  
Langsam dreht er sich im Halbschlaf auf den Rücken.  
Nun zeigt sein plüschiger, hellgrauer Bauch noch oben.  
Die Vorderpfötchen hat er angewinkelt wie ein Kaninchen.  
Die langen Hinterbeine sind immer noch weggestreckt.  
Ein Bild der Gemütlichkeit.  
Nur, wenn Katzen sich absolut wohl und sicher fühlen, zeigen sie ihren Bauch.  
Der Kater ist die Behaglichkeit in Person.

Und wieder: schmatz, schmatz, Ruhe.  
Beim Betrachten des Katers kommst auch du vollkommen zur Ruhe.  
Die Ruhe, die er ausstrahlt, geht auch auf dich über.  
Und beide atmet ihr ganz ruhig und gleichmäßig.  
Du kannst wieder einmal von der Tierwelt lernen.  
In manchen Fällen können die Tiere unsere Lehrer sein.  
Den Kater bringt so schnell nichts aus der Ruhe.  
Mache dir das nun zu eigen.

Und wieder räkelt er sich.

Mit einem tiefen Seufzer streckt er beide Arme über seinen Kopf und offenbart nun die Innenseite seiner kräftigen Plüsch-Arme und seine Achseln.

Du musst schmunzeln :-)

Und das soll bequem sein?

Anscheinend, denn der Kater pennt weiter.

Ob er wohl unbewusst bemerkt, dass du ihn amüsiert beobachtest?

Nach einer Weile wird er wieder wach und guckt dich verschlafen an.

Er mag es, Gesellschaft zu haben.

Mit einem riesigen Gähnen, in dem er weit sein Maul aufreißt, als wollte er dich verschlingen, wird er wieder wach und munter.

Geräuschvoll lässt er seine Zähne aufeinander klappen.

Da es für ihn nun nichts Wichtiges zu tun gibt und es draußen bereits dunkel geworden ist und man sowieso nichts mehr sehen kann, fasst er den Entschluss, sein dickes Fell zu sortieren.

Aufgrund seiner Leibesfülle setzt er sich wie Buddha auf das Sofa, den breiten Rücken gegen eines der Kissen angelehnt.

Er hat gelernt, dass es einfacher ist, sich zu putzen während man sich angelehnt hat.

In der Vergangenheit hatte er einmal das Gleichgewicht verloren und war vom Sofa gepurzelt.

Das war nicht so lustig.

Also sitzt er nun angelehnt auf seinem dicken Po, mit rundem Rücken und putzt schmatzend sein Fell mit seiner rauen Katzenszunge.

Schrubb schrubb, schab, schab, knabber und sortier.

Man glaubt ja nicht, was Fell für Knoten haben kann ;-)

Es ist ein Bild für die Götter, wie der Kater da so hockt und sich sortiert.

Mit einem erneuten Gähnen beendet er das Ritual.

Er setzt sich gerade hin, wie eine Katze das so tut, reißt erneut das große Katzenmaul weit auf, klappt danach geräuschvoll die Zähne wieder aufeinander und guckt dich erwartungsvoll an:

Was geht nun?!

Essen?

Er stellt sich auf, buckelt, biegt dann den Rücken durch und streckt die Arme lang und ist anschließend ganz hellwach. Bereit, sein geruhsamen Tagwerk fortzusetzen.

Seine Ruhe und Gelassenheit sind völlig auf dich übergegangen...

**(Danke, Casanova!)**

## WINTER IN GARMISCH

Du befindest dich nun mitten in einem Wintermärchen in Garmisch-Partenkirchen.

Eiskalte und klare Winterluft empfängt dich und du startest, dick und weich angezogen, einen Winterspaziergang durch den Ort.

Die Kamine rauchen weiß in den Himmel empor, denn es ist bereits dunkel draußen und bitterkalt.

Nur sehr wenige Menschen sind unterwegs auf den kleinen Sträßchen im alten Stadtkern.

Es ist Weihnachtszeit und überall sind die Fenster und Schaufenster üppig geschmückt und beleuchtet.

Auf einem Platz in der Mitte der Gemeinde, wo wesentlich mehr los ist, wurde eine Eislauffläche errichtet.

Unzählige Kinder mit ihren Eltern sowie Teenager flitzen in ihrer dicken und bunten Winterkleidung über das Eis.

Sie leuchten förmlich und machen den Winter bunt.

Ein paar Holzbuden stehen um die Eisfläche herum.

Aus einer tönt Musik aus den 80ern.

Lange ist es her, schmunzelst du...

An einer anderen Holzbude bekommst du Glühwein und Kinderpunsch sowie Kakao.

Du entscheidest dich nun für eines der Heißgetränke und setzt dich auf eine hellbraune Holzbank mit Blick auf die beleuchtete Eisfläche.

Auf der Holzbank liegt ein dickes Lammfell, das dich von unten wärmt.

Dein heißes Getränk wärmt dich von innen und so kannst du die Zeit in der eiskalten Winterluft genießen.

Über die Hütten, die unter riesigen kahlen Bäumen stehen, wurde ein großes Glitzernetz gespannt.

Tausende kleine Lichtchen funkeln wie der Sternenhimmel.  
Unzählige Lichterketten wurden dafür verwendet.  
Auch die Sterne sind ganz klar zu sehen am pechschwarzen  
Himmel.  
Heute ist es viel zu kalt zum Schneien.  
So hast du eine ganz klare Sicht.

Mit deinen dicken, bequemen Winterstiefeln brichst du auf  
zu einer Fackel-Wanderung.  
Der Treffpunkt ist ganz in der Nähe und in einer kleinen  
Gruppe marschiert man einen der kleineren Berge hinauf.  
Etwa eine Stunde Fußmarsch liegen vor dir und du bist dir  
sicher, dass dir beim Aufstieg angenehm warm werden  
wird.  
Jeder Teilnehmer wird mit einer Fackel ausgestattet.  
Du zündest sie an und sie erhellt dir den Weg.  
Auf den Wegen liegt noch der Schnee der vergangenen  
Tage.  
Jeder Schritt lässt ihn unter deinen Stiefeln knarzen.

Es geht nun ein Stück durch einen dichten Wald entlang.  
Ohne die Fackeln wäre es hier stockfinster.  
Die Fackeln jedoch werfen schöne Lichtreflexe in die  
Landschaft.  
Nach einem kurzen, nicht anstrengenden Stück, kommst du  
auf eine kleine Lichtung.  
Eine Krieger-Gedächtniskapelle steht dort.  
Neben ihr steht ein großer Tannenbaum in voller  
Beleuchtung.  
Die Kerzen der Lichterkette scheinen schon von Weitem.

Dann geht es wieder in den Wald und der Aufstieg wird  
steiler.  
Ruhig und gleichmäßig fließt dein Atem und du meisterst  
auch dieses Stück nahezu unbeschwert.

Langsam und gleichmäßig schreitest du mit deiner hellen Fackel voran.

Dein Ziel ist eine bewirtschaftete Berghütte, auf der du den heutigen Silvesterabend verbringen wirst.

Oben angekommen, wirst du zuerst mit einem kühlen und erfrischenden Getränk empfangen.

Einige Stehtische wurden dazu aufgestellt, um erst einmal in Ruhe ankommen zu können.

Kleine Häppchen sollen den Appetit anregen.

Dir ist ganz warm geworden durch den Aufstieg und du freust dich über die kühle Erfrischung.

Die Hütte selbst ist innen sehr gemütlich und weihnachtlich dekoriert.

Ein riesiger, bunter Weihnachtsbaum erstrahlt in vollem Glanz.

Bayerische Hüttenmusik passt ganz wunderbar in dieses Ambiente und es herrscht eine ausgelassene und fröhliche Stimmung.

Ein leckeres Menü wartet bald auf dich um dir die Zeit bis Mitternacht zu verkürzen.

Kurz vor Null Uhr mummelst du dich wieder in Jacke, Schal und Mütze.

Auch die Handschuhe vergisst du nicht.

Ein großes Feuerwerkspektakel erwartet dich.

Von der Terrasse der Hütte aus hast du einen wunderbaren Blick über das ganze Tal und die gegenüberliegenden Berge.

Mit einem Glas Sekt stößt du um Mitternacht auf das Neue Jahr an, mit allen guten Wünschen, die dazu gehören.

Bunte Raketen sausen in den Himmel und zaubern die schönsten bunten Lichtspiele an den Winterhimmel.

Überall und aus jeder Ecke schießt das Feuerwerk empor.

In den umliegenden Bergen hallen die Echos wider.

Es ist ein unglaubliches Spektakel und du genießt es sehr.  
Die Luft im Tal ist mit Rauch erfüllt.  
Wie Nebel wabert er nach einiger Zeit tief unter dir über die Ebene.  
Du bewunderst das Schauspiel noch eine Weile und formulierst in Gedanken deine neuen Vorsätze, die du allesamt umsetzen wirst...  
Das nimmst du dir ganz fest vor.

Dann gehst du wieder in die warme Stube zurück, um dich vor dem Heimweg noch mit einer Mitternachtssuppe zu wärmen und zu stärken.  
Anschließend gehst du leichtfüßig den Berg wieder hinunter.  
Nun kommt deine Taschenlampe zum Einsatz, denn die Fackel war bereits heruntergebrannt.  
Zielsicher folgst du dem Pfad wieder bis hinab ins Tal.  
Den Weg bringst du schnell hinter dich.  
Bergab ist es wesentlich einfacher, voran zu kommen.  
Ganz in der Nähe wartet deine warme Ferienwohnung auf dich.

Glücklich und zufrieden schmiegst du dich in deine weiche Winterbettwäsche und schlummerst schon bald darauf selig ein.

„Ist das Leben nicht schön?!“, denkst du noch beim Einschlafen, und du träumst dein Wintermärchen in den Bergen einfach weiter, so, wie es dir gefällt...

## SEKUNDENENTSPANNUNG

Ganz zum Schluss habe ich nun noch eine Entspannungseinheit für dich, die du sogar anwenden kannst, wenn das Buch auf einem Tisch vor dir liegt und du bequem auf einem Stuhl sitzt. Ich habe diese Übung in meiner ersten Mutter-Kind-Kur kennengelernt. So habe ich meinen Einstieg in die Welt der Entspannungstechniken gefunden. Das ist nun schon viele Jahre her und das Thema Entspannung wird, wie du weißt, immer wichtiger. Natürlich kannst du diese Einheit auch vorlesen oder dir vorlesen lassen.

Das Ziel dieser kurzen, etwa 2 Minuten dauernden Übung ist Stressabbau, Ruhe und Entspannung. Sie ist jederzeit auch in Alltagssituationen anwendbar. Nach kurzer Zeit und ein wenig Übung kannst du sie auswendig. Wenn du nicht mehr ins Buch schauen musst, kannst du sogar noch besser entspannen weil du dann bei den Übungen deine Augen schließen kannst.

### Start:

Setz dich nun also so entspannt wie möglich auf einen Stuhl. Wenn möglich, lehne dich an.

- Krümme deine Zehen ganz fest nach unten und halte die Spannung.
- Atme dabei ruhig weiter. (langsam von 1-6 zählen)
- Jetzt löse die Spannung (wieder 6 Sekunden).
  
- Spanne deine Füße, deine Beine und den Po kräftig an.
- Atme dabei ruhig weiter. (langsam von 1-6 zählen)
- Jetzt wieder 6 Sekunden entspannen, ganz locker lassen.

- Jetzt ziehe deinen Bauch kräftig ein und drücke den Rücken gegen die Stuhllehne, fest anspannen, 6 Sekunden halten, ruhig weiteratmen, dann wieder 6 Sekunden lockern und entspannen.
- Nun kommt der Oberkörper an die Reihe: Brust, Rücken, Arme und Schultern anspannen, die Fäuste ballen und 6 Sekunden lang die Anspannung halten, so fest du kannst. Der Atem fließt.
- Jetzt wieder locker lassen und fühlen, wie gut das tut.
- Schneide nun mit großer Anspannung eine Grimasse, mit allen Muskeln deines Gesichtes, 6 Sekunden lang, dabei gleichmäßig weiteratmen und wieder entspannen.

#### Zum Schluss alles auf einmal:

- Spanne alle Muskeln gleichzeitig an: die Zehenspitzen, den Rücken, den Bauch, die Fäuste, das Gesicht – und halte diese Spannung 6 Sekunden lang. Der Atem fließt.
- Jetzt entspanne dich wieder.

#### Nachfühlen:

Wie fühlt sich der Körper nun an?

Wenn die Zeit einmal knapper als knapp ist, dann darfst du auch mal pfuschen:

Mache als einziges nur die Schlussübung: alles anspannen, kurz halten, Atem dabei fließen lassen und wieder lösen. Du wirst sehen, selbst das bringt schon etwas!

## NACHWORT

Liebe Leserin und lieber Leser,

Ich würde mich freuen, wenn ich mit meinen Zeilen Ihr Leben ein kleines bisschen bereichert hätte und Sie mir eine positive Rezension bei Amazon schreiben. Wenn Sie Lust haben, geben Sie mir doch weitere Anregungen und Ideen für meine nachfolgenden Bücher. Auch über wohlgemeintes Feedback freue ich mich per eMail an:

**[manuela\\_thiel@hotmail.com](mailto:manuela_thiel@hotmail.com)**

In meinem Kopf gibt es noch sehr viele weitere Ideen für nachfolgende Bücher und mir werden die Fantasien und Inspirationen mit Sicherheit so schnell nicht ausgehen. Vielleicht möchten Sie mein Buch ja weiterempfehlen und so auch anderen Menschen ein Stück Lebensqualität schenken. Das Buch eignet sich auch wunderbar als Geschenk für Freunde, Bekannte und Familie sowie als Urlaubsbegleitung!

Mit liebem Gruß,

Ihre Manuela Thiel  
Hülsenweg 3  
51061 Köln-Höhenhaus

**[www.alles-in-harmonie.com](http://www.alles-in-harmonie.com)**



## DIE AUTORIN

Ich bin 1972 geboren und beschäftige mich seit vielen Jahren mit alternativen Methoden und Techniken, durch die ich persönlich wunderbare Erfahrungen sammeln durfte. Alles, was mir selbst geholfen hat, möchte ich gerne weitergeben. Mein Wunsch ist es, vielen Menschen zu helfen, dass sie ihren Weg finden und zu mehr Harmonie, Glück und Freude in ihrem Leben gelangen.

### Mein Werdegang in alternativen Methoden:

2001: Ausbildung im traditionellen Reiki nach Dr. Mikao Usui

2002: Reiki-Meisterausbildung

2005: Ausbildung zur Blütenberaterin nach Dr. Bach

2006: Ausbildung zur Blütenberaterin für Deutsche Blüten

2011: Übungsleiterschein für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

2012: Abschluss der Ausbildung zur Psychologischen Beraterin

2012: Ausbildung im systemischen Familienstellen / Einzelsetting

2013: Übungsleiterschein für Autogenes Training & Zertifikat "Entspannungstrainerin"

2014: Ausbildung in M.E.T., Meridian-Energie-Technik & Erste-Hilfe-Ausbildung

2014: Trainer-Lizenz "Fitness & Gesundheit" beim Rheinischen Turnerbund

2017: Autorin!

Ich bin Mitglied Nr. 22354 im VFP, Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V.

Seit 2011 gebe ich fortlaufende Kurse für Erwachsene in Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson sowie in Autogenem Training. Viele Kinderkurse und Workshops für Teenager habe ich ebenfalls bereits durchgeführt.

Regelmäßig nehme ich an Fortbildungen und Supervisionen teil, um immer auf dem Laufenden zu sein und mein Wissen für meine Klienten ständig zu erweitern.

Des weiteren interessiere ich mich für alles, was der Gesundheit gut tut, praktiziere Reiki und Yoga und Autogenes Training und spiele in meiner Freizeit Gitarre und Ukulele.

Außerdem trage ich ständig ein kleines Notizbuch mit mir, um jederzeit Einfälle und Ideen für neue Geschichten notieren zu können. Vor allem im Urlaub bin ich da sehr kreativ :-)

Seit 1997 bin ich Mutter einer Tochter. In unserem Haushalt leben 2 Katzen.

## PUBLIKATIONEN

### Autoren-Seite von Manuela Thiel bei Amazon

Folgende Bücher sind von mir bereits  
auf Amazon erschienen:

als eBook und als Taschenbuch:

- **Entspannungsreisen & Harmonie**  
Jeden Tag Urlaubsgefühle!
- **Kurzgeschichten & Entspannung**  
Jeden Tag Urlaub!
- **Der entspannte Weg zum Glück**  
35 Bausteine als Leitfaden & Ratgeber
- **Fantasiereisen & Erholung**  
Entspannung zu Hause