



Die Nacht der wunderbaren Sterne



Eine Fantasiereise für die Weihnachtszeit, mit Klangschalen begleitet

Windspiel Koshi Ignis

Vorbereitung

Damit Du diese Fantasiereise so richtig genießen kannst, suche Dir dir einen Platz, auf dem Du Dich wohl fühlst. Mache es Dir so bequem, dass du noch einige Zeit dort verbringen kannst. Bei dieser Fantasiereise ist es wichtig, sie im Liegen durchzuführen, deshalb eignet sie sich wunderbar zum Einschlafen.

Liegst du gemütlich und kannst Du auch noch ein wenig Platz neben Dir? Dann ist alles genau richtig für die „Nacht der wunderbaren Sterne“.

HERZKLANGSCHALE

Atme jetzt ganz tief ein und wieder aus.
Wenn Du möchtest, schließe Deine Augen.

Spüre, wie Dein Kopf ganz weich aufliegt, Deine Stirn, Dein Hals und Nacken sind entspannt.

Deine Arme liegen leicht auf: Von der Schulter, über den Oberarm, über die Ellen, deine Unterarme und Handgelenke. Auch die Hände mit jedem einzelnen Finger sind sehr entspannt: die Daumen, die Zeigefinger, die Mittelfinger, die Ringfinger und auch die kleinen Finger. Der ganze Oberkörper liegt bequem und ist entspannt.

Dein Rücken ist auch ganz unbewegt und auch Deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. Bis in die Fußspitzen fühlst Du Dich behaglich und wohl.
Es ist weich, es ist gemütlich und warm. Du kannst Dich ganz entspannen.

Deine Reise beginnt. **HERZKLANGSCHALE**

Stelle dir vor, du hast den Abend draußen an einem warmen Lagerfeuer verbracht. Allmählich erlischt die Glut, doch Dein Schlafsack bleibt behaglich warm. In der Laterne neben Dir brennt noch ein Licht, es verströmt einen weihnachtlichen Duft von Honigkerzen.

Du genießt die Wärme, den Duft, die frische Luft.

HERZKLANGSCHALE

Du atmest tief ein und wieder aus.
Wieder ein
und aus.
Bei jedem Atemzug spürst Du, wie Dein Brustraum weiter wird.
Hier wohnt Dein Herz und es fühlt sich sehr wohl.

Atme noch einmal tief ein und aus.
Dein Herz bekommt jetzt viel Freiraum und bewegt sich ganz frei und ganz leicht, wie ein Delfin im warmen Wasser.

HERZKLANGSCHALE

Su spürst, wie wohl und gelöst sich Dein Herz fühlt und merkst, dass über Dir der Nachthimmel ganz dunkel ist, aber sternenklar. Du siehst nach oben und entdeckst immer mehr Sterne, die golden glänzen und strahlend leuchten.

GROBE BECKENSCHALE

Die Sterne schicken Liebe, Frieden und Wärme zur Erde - all die guten Kräfte, die wir Menschen jeden Tag brauchen.

GROBE BECKENSCHALE

Dein Herz fühlt sich noch immer wohl und frei und ist jetzt weit geöffnet für die Kräfte des Nachthimmels.

HERZKLANGSCHALE

Es verbindet sich mit den Sternen und ihren Kräften.

HERZSCHALE

Die Sterne wenden sich Deinem Herzen zu und schicken ihm Lichtstrahlen in rot, gold und zuletzt hellblau.

Dabei kommst du ganz zur Ruhe.

KLANGSCHALENSPIEL

Ein Gefühl von Frieden und Liebe breitet sich in Dir aus. Dein Herz ist wie eine kleine Schatztruhe, die alles sammelt und bewahrt.

Stille

HERZKLANGSCHALE

Du spürst, wie sich Deine Herz-Schatztruhe gefüllt hat, mit vielen Schätzen für die Weihnachtszeit, die Du auch mit anderen teilen kannst: Liebe, Frieden, Zuversicht.

KLANGSCHALENSPIEL

Allmählich bemerkst du wieder, wie Du liegst, ganz entspannt. Spürst wieder, wie du liegst.

Atme tief ein
und kräftig wieder aus.

Nun kannst Du Deine Augen öffnen und Du fühlst Dich ganz erholt.

Windspiel Koshi Ignis

Wenn Du eine kleine Auszeit hattest und Dein Tag noch weitergeht, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und unbedingt ein Glas Wasser oder Tee trinken, am besten auch einmal an die frische Luft gehen.*

Wenn Du schon gemütlich im Bett liegst und gleich schlafen möchtest, wünsche ich Dir eine gute Nacht mit schönen Träumen.

**Bei anschließenden Tätigkeiten sollte man wieder ganz wach sein, daher unbedingt eine Regenerationsphase einplanen mit Bewegung, frisches Wasser trinken etc. Am besten, man genießt die Fantasiereise am Tagesende zum besseren Einschlafen.*

Verwendete Klangschalen: Von HessKlangkonzepte aus dem Asteya Shop:
www.asteya-shop.de

Eine freiwillige Mitgliedschaft bei meinem Podcast Projekt hilft, die Unkosten für Technik, Host, Website usw. zu decken: <https://steadyhq.com/de/maerchenmitklang>