



## Frühlingsanfang im Park

*Eine Fantasiereise für das beginnende Frühjahr, mit der indianischen Flöte von Siyotonka begleitet*

### Vorbereitung

Suche dir einen Platz, auf dem Du Dich so richtig wohl fühlst. Mache es dir so bequem, dass du noch einige Zeit dort verbringen kannst.

Liegst du gemütlich oder sitzt du gemütlich?  
Dann atme jetzt ganz tief ein und wieder aus.  
Wenn du möchtest, schließe Deine Augen.

Spüre, wie dein Kopf auf dem Kissen liegt, dein Nacken und deine Stirn sind ganz entspannt. Dein Mund darf ein wenig geöffnet sein, wenn das entspannender ist für dich.

Du spürst Deinen ganzen Rücken entlang, vom Kopf immer langsam herunter wandern, bis zum Steißbein.  
Dein Rücken ist ganz unbewegt und auch deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. So wie du liegst oder sitzt, ist es gut.

Spüre, wie deine Arme aufliegen, auch die Hände und jeder einzelne Finger sind sehr entspannt. Spüre nacheinander die Finger einer Hand, 1 - 2 - 3 - 4 - 5, dann die Finger der anderen Hand, 1 - 2 - 3 - 4 - 5. Beide Hände liegen ganz entspannt auf.

Du fühlst dich rundum wohl. Es ist gemütlich und warm und du kannst dich ganz entspannen und zur Ruhe kommen.

Deine Reise beginnt. **Flötenspiel**

Heute bist Du zu Besuch in einem wunderschönen Park. Der Park liegt um einen ruhigen See herum. Durch die Wolken lugt die Sonne und die Enten und Wildgänse sonnen sich an den Ufern. Du schaust dich weiter um. Entlang des Ufers führt ein Weg, der von Bäumen umsäumt ist. Du siehst an dem Baum neben dir hinauf. Es ist ein wundervoller, riesiger Kastanienbaum. Er hat schon viele Winter gesehen. Der Stamm hat kleine Rillen, an denen etwas Moos gewachsen ist. Seine Wurzeln ragen weit ins Erdreich und die Baumkrone in den Himmel.

Auch in diesem Jahr sprießt schon das erste Grün an den Zweigen wieder hervor.

Du bewunderst diesen alten Baum und kommst dabei ganz zur Ruhe.

### ***Flötenspiel***

Um dich herum duftet es nach Frühling. Auch die Baumrinde und den Duft von Moos nimmst du ganz genau wahr. Der Baum ist das Zuhause von vielen Tieren. Eines davon ist ein kleines, rotes Eichhörnchen. Es kommt langsam zu dir und lädt dich ein, den Baum kennenzulernen. Du fühlst Dich ebenso leicht wie das Eichhörnchen und so könnt Ihr gemeinsam und fast schwerelos den Baumstamm erklimmen. Du genießt diese Leichtigkeit und die luftige Höhe, die ihr bald erreicht.

### ***Flötenspiel***

Oben, zwischen den vielen Ästen, liegt das Eichhörnchennest, das man Kobel nennt. Hier im Kobel darfst du dich einen Moment lang ausruhen. Dort ist es warm und weich.

### ***Flötenspiel***

Nach einer Weile verlasst Ihr das weiche Nest und macht Euch mit großer Leichtigkeit auf den Weg in die Baumkrone. Ganz leicht geht es höher und höher, der Sonne entgegen. Und hoch oben genießt ihr die Weite.

Die warme Frühlingssonne strahlt Euch an. Du fühlst dich sehr sicher mit deinem Freund in der Baumkrone. Ihr begrüßt die Kraniche, die zurück aus dem Süden sind und über euch her fliegen. Es ist ein wundervoller Moment.

### ***Flötenspiel***

Du spürst Ruhe, Freude und Kraft in dir und genießt die Welt von oben.

### ***Flötenspiel***

### ***Stille***

Allmählich ist es Zeit, wieder zurück zur Erde zu gelangen.  
Voller Leichtigkeit nehmt ihr die Zweige, Äste und Baumrinde der alten Kastanie wie eine Treppe nach unten.

Du bist zurück.

Sanft berührst du wieder die Erde, verabschiedest Dich von deinem Freund und bemerkst allmählich, wie Du liegst oder sitzt. Spürst wieder mehr Deinen Körper.  
Atme tief ein  
und kräftig wieder aus.  
Nun öffne deine Augen. Du fühlst dich ganz erholt.

### ***Flötenspiel***

Wenn Du eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und ein Glas frisches Wasser oder Tee trinken, gern mit einem Spritzer Zitrone.\*

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.*

*Heutiges Instrument: Die Siyotanka Flöte für Meditation - Give your spirit a voice!  
<http://www.siyotanka.de> Empfehlung aus Überzeugung, umbeauftragte Werbung.*