



Glück liegt in der Luft

Eine Fantasiereise mit Duft und Klang

Vorbereitung

Du brauchst eine kleine Menge Öl mit Lieblingsduft auf einem Unterteller. Hierfür kannst Du beispielsweise etwa einen Esslöffel Mandelöl oder Jojobaöl nehmen, die Du mit 3-4 Tropfen eines ätherischen Öls, das Du besonders gern riechst, mischst. Stelle das Tellerchen oder Ölkrüglein neben Deinen Platz für die Fantasiereise.

Nun mache es dir so richtig gemütlich und bequem auf Deinem Lieblingsplatz.

Liegst du gemütlich oder sitzt du gemütlich?

Dann tippe mit den Fingerspitzen einer Hand in die Ölmischung und verreihe das Öl in den Handinnenflächen. Nun lege die Hände aufeinander und hebe leicht die Daumen, so dass die Hände eine kleine Höhle bilden, aus der Du den Duft riechen kannst.

Führe die Hände an die Nase und

atme jetzt durch die Nase ein und durch den Mund wieder langsam aus.

Gern darfst Du noch einmal den schönen Duft genießen.

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, die Zunge sollte sich vom Gaumen lösen. Wenn Du den Duft bei Dir haben möchtest, lege eine Hand in die Nähe Deines Gesichts.

Kopf, Nacken und Gesicht sind jetzt ganz entspannt. 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 und Hände an ihrem Platz ganz ruhig liegen, 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.

Auch Dein Bauch ist ganz weich, Deine Beine liegen entspannt und auch die Füße sind ganz locker.

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

Deine Reise beginnt. **Mini Zen Klangschale**

Glück liegt in der Luft: Mit dem zarten Duft in der Nase fällt es Dir ganz leicht, die bunte, duftende Frühlingswiese zu sehen, in der Du gerade gemütlich liegst. Sie duftet herrlich und zwischen dem satten grün leuchten Blumen in Deinen Lieblingsfarben.

Am Himmel schieben sich gerade ganz langsam zwei große Wolken an die Seite und lassen goldene, warme Sonnenstrahlen auf Dich herabsinken. Du genießt die Wärme, die Farben, den Duft und das Glücksgefühl, das sich in dir ausbreitet.

Klangschale Große Beckenschale

Eine Blume neben Dir ist besonders schön. Du schaust sie dir ganz in Ruhe an. In dem satten Grün leuchten die Blumen Deiner Lieblingsfarbe. Du schaust vorsichtig in den Blütenkelch und entdeckst einen zarten, kleinen Schmetterling, der sich ganz versunken in dem Blütenkelch niedergelassen hat. Eine ganze Weile lang beobachtest Du, wie das feine Wesen sich zunächst ausruht und dann um sich schaut.

Klangschale Große Herzschaale

Jetzt hat der Schmetterling Dich entdeckt und fliegt freudig zu dir herüber. Er setzt sich auf Deinen Handrücken und das fühlt sich ganz leicht und weich an. Seine zarten Beinchen sind mit Blütenstaub eingepudert.

Klangschale Stirnschale

Bald kommt noch ein Schmetterling hinzu und ein weiterer. Sie lieben es, Dich so zu besuchen, wenn du dich auf der bunten Frühlingswiese ausruhst.

Klangschale Herzschaale

Nach einer Weile ist es für die Schmetterlinge an der Zeit, aus den bunten Blütenkelchen weiter Nektar zu trinken. Sie freuen sich, dass sie bei Dir eine ruhige Pause hatten und machen sich dann im Sonnenlicht auf ihren Weg. Du schaust den Dreien noch eine Weile hinterher und fühlst dich sehr zufrieden. Glück liegt in der Luft.

Großes Klangschalenspiel

Allmählich ist es Zeit, zum Hier und Jetzt zurückzukehren.
Rieche noch einmal den Duft der bunten Blumen, schaue Dir noch einmal ihre vielen Farben an, spüre die Wärme der Sonne und lausche dem leichten Flattern der Schmetterlinge.

Dann kehre allmählich zurück.

Du spürst wieder, wie Du liegst oder sitzt. Lasse die Füße etwas kreisen und bewege leicht die Beine. Genieße noch einmal den Duft.

Nun atme tief ein

und kräftig wieder aus.

Öffne deine Augen. Du fühlst dich ganz erholt.

Mini Zen Klangschale

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.* Verreibe das restliche Öl auf Deinen Armen und Händen. Du könntest jetzt ein Bild malen von der bunten Wiese und den drei Schmetterlingen.

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.*