

Am Meer

Lege dich ganz bequem und entspannt auf deine Unterlage und schließe die Augen. (...)
Achte auf deinen Atem, atme
ein und aus, (...)
ein und aus. (...)

Stell dir vor, du bist im Urlaub am Meer und gehst mit deiner Luftmatratze unter dem Arm zum Strand. (...)
Es ist ein langer, weißer Sandstrand. (...)

Am Strand wachsen einige Palmen, die sich im Wind leicht hin- und herwiegen. (...)

Es ist ein wunderschöner sonniger Tag, und du spürst die Wärme auf deiner Haut. (...)

Dein Blick geht zum Himmel. (...)

Die helle, warme Sonne ist über dir. Sie wärmt deinen ganzen Körper. (...)

Du schaust auf das Meer und siehst, wie kleine Wellen an den Strand plätschern. (...)

Du hörst das Geräusch der Wellen. (...)

Unter deinen Füßen spürst du den Sand. Er ist ganz warm und weich. (...)

Er rieselt durch deine Zehen. (...)

Du hockst dich hin, und deine Hände fühlen den warmen, weichen Sand. (...)

Du lässt Sand durch deine Finger rieseln. (...)

Du stehst wieder auf und nimmst deine Luftmatratze. Du legst sie auf das Wasser. (...)

Bei der nächsten Welle lässt du dich auf die Luftmatratze fallen und wirst ein Stück ins Meer getrieben. (...)

Die Wellen wiegen dich leicht hin und her, die Sonne scheint auf deinen ganzen Körper und wärmt ihn. (...)

Du liegst ganz still auf deiner Luftmatratze und hörst das Meer. Es plätschert leise. (...)

Jetzt riechst du auch den Duft des Meeres. (...)

Du atmest ihn ein und aus. (...)

Du schaust zum Himmel und siehst ein paar Möwen über dir fliegen. (...)

Deine Luftmatratze schaukelt im Wasser leicht hin und her. (...)

Du atmest ganz ruhig ein und aus, (...)

ein und aus. (...)

Du lässt dich weiter hin und her schaukeln. (...)

Nun kommt eine große Welle. Sie bringt dich wieder zurück an den Strand. (...)

Du brauchst gar nichts zu tun, deine Luftmatratze landet sanft im Sand. (...)

Nun verlässt du mit deinen Gedanken die Geschichte, bewegst langsam deine Hände, deine Arme und streckst sie weit von dir. (...)

Du streckst auch deine Füße und Beine und räkelst dich. (...)

Jetzt bist du ganz wach und richtest dich auf. (...)

Du bist wieder zurück hier im Raum.