

Einleitung zur Körperwanderung

Lege Dich bequem und entspannt hin.

Suche eine für Dich angenehme, bequeme Lage.

Lasse Dir Zeit, um die richtige Position zu finden.

Decke Dich gut zu.

Fühle die Wärme Deines Körpers und schliesse deine Augen.

(Pause)

Nimm Dir jetzt bewusst Zeit für Dich.

Deine Beine liegen hüftbreit nebeneinander und sind entspannt.

Die Arme ruhen neben dem Körper und die Handflächen sind nach oben gerichtet.

Schliesse die Augen und beobachte jetzt den Rhythmus deiner Atmung.

Spüre, wie Du immer ruhiger und entspannter wirst.

(Pause)

Atme tief in den Bauch ein.

Fühle wie der Bauch rund wird.

Atme wieder aus.

Geniesse die Atmung, und atme tief ein und aus.

(Pause)

Lasse das befreiende Gefühl der Entspannung von deinem Bauchraum aus langsam sich im ganzen Körper ausbreiten.

Geniesse, wie Du immer entspannter und ruhiger wirst.

Atme tief und langsam.

(Pause)

Fühle Deine Schultern, atme tief,
fühle, wie sich die Verspannungen dort langsam lösen.

(Pause)

Die Muskeln werden langsam entspannter, weich und warm.

Lasse die Gedanken vorbeiziehen.

So wie der Wind die Wolken vor der Sonne wegbläst,
sanft und freundlich, so lass Deine Gedanken einfach vorbeiziehen.

Entspanne Dich.

(Pause)

Fühle wie die Schultern und die Arme immer entspannter werden.

Erfahre die befreiende Wirkung deines Atems.

Fühle, wie sich dein Becken und dein Bauch entspannen.

(Pause)

Entspanne dich vollkommen.

Fühle wie dein Becken und deine Beine immer leichter und entspannter werden.

Entspanne dich und fühle dich frei in deinem Körper.

(Pause)

Bewege sanft deine Füße.

Fühle deine Zehenspitzen und bewege sie langsam.

Spüre die Hände und bewege langsam Deine Fingerspitzen.

Bereite dich jetzt auf eine wunderschöne Reise vor.