

## Fantasiegeschichte

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position, in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließe die Augen und komm mit auf eine kleine Sternenreise.

-Pause-

Es ist eine wunderschöne Frühlingsnacht. Die Sonne ist schon lange untergegangen. Der Himmel ist tief schwarz und die Sterne funkeln wie Diamanten.

-Pause-

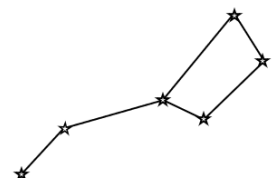
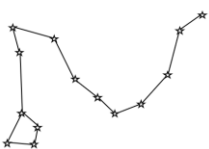
Du machst einen kleinen Spaziergang. Du läufst über eine Wiese. Die Wiese schimmert blau im Licht des Mondes.

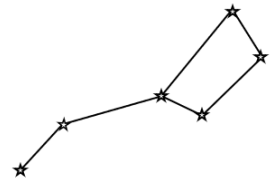
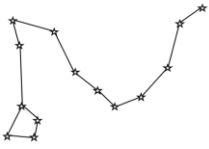
-Pause-

In der Mitte der Wiese bleibst Du stehen. Du atmest tief ein. Du genießt die angenehme Luft.

-Pause-

Du richtest deinen Blick wieder nach oben und bestaunst die funkelnden Sterne. Du nimmst die feinen Unterschiede zwischen den Sternen wahr.





-Pause-

Du siehst kleine Sterne, große Sterne und vielleicht kannst Du sogar ein Sternbild erkennen. Schau mal genau: Erkennst du den großen und kleinen Waagen?

-Pause -

Ein Stern fällt Dir dabei besonders ins Auge. Der Stern scheint nur für Dich zu funkeln.

-Pause-

Dein Spaziergang hat Dich ruhig werden lassen. Du genießt den Geruch des Wassers und die leichte Brise, die um Deine Nase weht.

-Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du atmest noch einmal die klare Winterluft ein. Du schaust Dir noch einmal die unendliche Weite des Sternenhimmels an. Du verabschiedest Dich von Deinem Stern.

-Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf und kehre zurück von unserem Ausflug. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

