



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Fantasiereise

„Die grüne Wiese“

Fantasiereisen sind kurze Erzählungen und gehören zur passiven Entspannung. Sie sollen die Sinne der Zuhörenden für die Entspannung anregen und ermöglichen ein Erleben und Handeln in einer Art „inneren Realität“. Die Geschichten laden dazu ein innezuhalten und „loszulassen“. Häufiger angehört, können sie zum Stressabbau nützlich sein und so das Wohlbefinden verbessern.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Fantasiereise mit dem Titel: „Die grüne Wiese“

(ca. 8 min Lesezeit für eine Person, die vorliest oder zum Aufsprechen auf einen Tonträger):

Lege Dich in einer angenehmen Position auf die Unterlage. Die Beine sollten hüftbreit ausgestreckt sein. Die Arme legst Du bitte locker entlang Deines Körpers, ohne ihn zu berühren. Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt. Die Fußspitzen fallen locker nach außen. Schließe bitte Deine Augen.

Spüre jetzt ganz bewusst den Boden unter Dir. Gebe Dich voll und ganz diesem Gefühl hin.

Du liegst ganz schwer und entspannt auf dem Boden. Fühle Deinen Körper ganz bewusst und intensiv. Du fühlst Dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Der Körper ist schwer.

Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass Dich einfach fallen. Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Die Spannung weicht mit jedem Atemzug. Du bist ruhig und entspannt.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf eine grüne saftige Wiese, die im Sonnenschein liegt. Du spürst unter deinen Füßen den weichen Boden. Du spürst, wie die Gräser unter Deinem Gewicht nachgeben. Du drehst Dich um und siehst, wie sich die Gräser schon wieder aufzurichten beginnen, sobald du Deinen Fuß weiterbewegst.

Du lässt deine Augen über die Wiese schweifen, erfreust Dich an den vielen Farben und dem frischen Duft um Dich herum und entdeckst gar nicht weit von Dir eine Stelle, die Dir besonders gut gefällt. Auf dem Weg dahin wird der Geruch der Blumen und der Gräser intensiver. Die Sonne scheint und es ist angenehm warm. Du hast die Stelle jetzt erreicht. Der Rasen ist hier besonders flauschig und angenehm kurz. Du lässt Dich in das weiche Bett aus Gras sinken, legst dich auf den Rücken, machst es Dir bequem und schaust in den Himmel. Die Sonne scheint dabei auf Deinen Körper und wärmt Dich.

Du genießt die Ruhe und das Gefühl, nichts tun zu müssen. Einfach nur da zu sein. Vereinzelt stehen Bäume in Deiner Nähe. Vögel sitzen darin und singen. Die Blätter bewegen sich im Wind, rauschen, als ob sie sich mit den Vögeln unterhalten wollen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Kleine Schäfchenwolken ziehen langsam am Himmel vorbei. Du schließt die Augen und hörst den Vögeln beim Singen zu. Es klingt ein bisschen wie ein Kanon. So als würde ein Vogel die Melodie vorgeben und andere stimmen dann mit ein.

Ein Blumenduft verfängt sich in Deiner Nase und Du rätselst, von welcher Blume er wohl kommen könnte. Du schaust Dich um und entdeckst sie zwei Meter entfernt von Dir. Schmetterlinge bewegen sich von Blüte zu Blüte, treffen sich dort mit anderen Artgenossen und flattern dann weiter über den Rasen. Ihr Flug scheint mal angestrengt, wie Arbeit, dann leicht wie ein Blatt, wenn der Wind sie trägt und taumelnd, wenn ein Windstoß ihre großen Flügel erfasst und hineinbläst.

Das gleichmäßig tiefe Summen und Brummen der Bienen, Hummeln und anderer kleiner Nektarsammler lässt Dich etwas müde werden. Du genießt es, Teil der Wiese zu sein. Für den Moment spürst Du die angenehme Wärme in Deinen Gliedern. Du betrachtest den blauen Himmel. Weit oben ziehen einige wenige Wolken. Vögel lassen sich scheinbar schwerelos vom Wind tragen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Du schließt Deine Augen für einige Minuten tiefer Ruhe und Erholung. Die Gedanken sind frei. Traumbilder kommen und gehen, während Du ruhig und gleichmäßig die würzige, gesunde Luft der Pflanzen um Dich herum atmest.

Nach einiger Zeit der tiefen Ruhe hast Du das Gefühl, nun wieder aktiver werden zu wollen. Du setzt Dich auf, erfreust Dich an dem Bild, das sich Dir bietet. Die Farben wirken nun kräftiger, die Stimmen der Vögel und Insekten sind leichter voneinander zu unterscheiden.

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Atme tief ein und aus. Spüre Deine Finger und bewege sie langsam. Spüre Deine Arme und Deine Beine. Strecke und räkele Dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in Dir. Öffne nun langsam die Augen.