**Anleitung für eine Fantasiereise zur Entspannung**

Dauer: 15-20 Minuten

Du kannst diese Traumreise auch als Audio-Datei unter www.wohlersein.de/downloads herunterladen.

**Dein Tag am Strand**

Sorge dafür, dass du für 15-20 Minuten ungestört sein kannst. Suche dir eine bequeme Körperposition aus, entweder im Liegen oder im Sitzen.

Wenn du dich für die liegende Position entscheidest, suche dir eine ebene Fläche wie ein Bett oder eine Decke, die du auf den Boden legst. Lege dich auf den Rücken und lege deine Arme parallel zum Körper ab, die Handflächen zeigen nach oben. Die Füße dürfen nach außen kippen.

Wenn du dich für die sitzende Position entscheidest, dann sitze aufrecht, den Rücken bequem angelehnt. Vielleicht tut dir ein zusätzliches Kissen gut? Die Hände liegen auf den Ober-schenkeln oder im Schoß.

Wenn du magst, schließe die Augen oder suche dir einen Punkt etwas unterhalt der Höhe deiner Augen, den du entspannt fokussieren kannst.

Spüre deinen Atem, wie er aus dem Bauch heraus durch deinen Hals und deinen Mund und die Nase strömt. Spüre die leichte Bewegung der Atemluft an deinen Lippen und deinen Nasenflügeln. Spüre, wie die Bauchdecke sich bei jeder Einatmung hebt und bei jeder Ausatmung senkt, wie dein Brustkorb sich bei jeder Einatmung weitet und bei jeder Aus-atmung senkt.

Mache nun drei tiefe und ruhige Atemzüge und lasse Dir Zeit. Spüre, wie die Atemluft in deine Lungenflügel strömt und dich mit frischer, neuer Energie versorgt. Spüre, wie du mit jeder Ausatmung die Unruhe und die Sorgen immer ein bisschen weiter loslassen kannst.

Es ist ein lauer Sommertag, und du läufst über einen Feldweg zum Strand. Der Wind weht leicht und du spürst ihn warm auf deiner Haut. An deinen Zehen kannst du die Gräser spüren, die auf dem sandigen Weg wachsen. Du riechst schon die salzige Luft der See, und ein paar Vögel zwitschern.

Als du die kleinen Dünen erreichst, die den Strand von den Wiesen trennen, ziehst du die Schuhe aus und krempelst deine Hosenbeine hoch. Du gräbst deine Füße in den warmen Sand und läufst langsam durch den tiefen, warmen Sand auf das Meer zu.

Draußen siehst Du Segelboote mit weißen Segeln, und ein Fischerboot zieht seine Bahn. Möwen kreisen über dem Wasser.

Auf dem Weg zum Ufersaum liegen ein paar Algen und Seegras. Du spürst sie weich und glitschig unter deinen Fuß-sohlen. Achte auf die Muscheln, damit du dich nicht schneidest.

Das Wasser ist angenehm frisch. Du watest bis zu den Knöcheln, dann bis zu den Waden hinein. Hier fühlt sich der Sand fester an, und kalt und nass spürst du ihn zwischen deinen Zehen. Du machst dich auf den Weg zu deinem Lieblingsplatz etwa hundert Meter weiter den Strand entlang. Als du durch das Wasser watest, spürst du die leichten Wellen, die dich mal in die eine, mal in die andere Richtung schieben wollen.

Dein Platz liegt geschützt in einer kleinen Sandmulde, und dort angekommen, breitest du dein Strandtuch aus. Du nimmst einen Schluck aus deiner Wasserflasche und spürst, wie das kühle, klare Wasser deinen Mund und deinen Hals erfrischt.

Durch das Strandtuch spürst du den warmen, weichen Sand, als du dich auf dem Rücken ausstreckst. Er schmiegt sich an die Rundungen deines Körpers, an deine Schultern, deine Wirbelsäule und dein Becken an. Der Sand ist fest und weich zugleich. Er trägt dich, und du spürst, wie seine angenehme Wärme in deinen Körper übergeht. Du lässt dein ganzes Körpergewicht von diesem warmen und weichen Sand tragen und gibst alle Last, alle Anspannung an den Untergrund ab. Die Spannung in deiner Muskulatur löst sich, und dein Nacken, deine Schultern, deine Arme, dein Rücken, dein Po und deine Beine entspannen sich und werden weich und schwer. Dein Atem ist entspannt, leicht und tief.

Du lässt deinen Blick in den Himmel schweifen und beobachtest, wie die Wolken über dich hinweg ziehen. Ab und zu kreuzt eine Möwe dein Gesichtsfeld. Kleine, freundliche weiße Wolken ziehen vorüber, und wie die Wolken lässt du auch deine Gedanken vorüberziehen. Du fühlst dich leicht und befreit.

Zwischendurch schließt du die Augen, und dann hörst du nur noch das Rauschen der Wellen, die Möwen und den leichten Wind. Du riechst das Meer, die Algen und die salzige Luft, die deine Lungen mit neuer Energie füllt. Sonnenlicht scheint durch die geschlossenen Augenlider, und du spürst die angenehme Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Genieße dieses angenehme Gefühl von Entspannung, Wärme, Leichtigkeit und Energie noch einen Moment.

Wenn du magst, kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt. Nimm ein paar kräftige Atemzüge und öffne dann wieder deine Augen. Strecke deine Arme und Beine und auch die Füße. Lasse dir einen Moment Zeit, um in die Gegenwart zurückzukehren und nimm dieses angenehme Gefühl von Entspannung, Kraft und Leichtigkeit mit in deinen Tag.