TRAUMREISE

Link zu Entspannungsmusik auf youtube

HINWEIS:

Versuchen Sie, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Im Hintergrund kann eine ruhige Musik gehört werden (z. B. Link oben). Danach beginnen Sie den unten angeführten Text langsam vorzulesen. Achten Sie dabei darauf, beim Sprechen viele Pausen einzulegen, um den Lernenden genügend Zeit zum Nachdenken zu lassen.

Einleitung:

Begib dich in eine bequeme und entspannte Position.
Sei ganz locker und entspannt.
Schließe bitte deine Augen.

Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv.
Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig.
Das Gesicht ist ganz entspannt.
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.

Hauptteil:

Begib dich nun an einen Ort oder einen Platz, an dem du dich so richtig wohl fühlst.
An diesem Ort geht es dir gut und du kannst dich so richtig fallen lassen.
Wie sieht dieser Ort oder dieser Platz aus?
Was kannst du hören?
Was umgibt dich?
Was an diesem Ort bzw. Platz trägt dazu bei, dass du dich so richtig wohl fühlst?
Wie geht es dir an diesem Ort bzw. Platz?

Abschluss:

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 räkel dich wie eine Katze.
Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen.
5-4-3-2-1 und 0.