

# Phantasiereise ~ Am Bach

- Wir unternehmen jetzt eine kleine Gedankenreise.
- Stell dir vor du stehst auf einem Sandweg.
- Um dich herum sind grüne Wiesen und Felder.
- Deine Fußsohlen berühren den warmen Sand.
- Du kannst zu ihnen fühlen, den Sand des Weges spüren.
  
- Gehe langsam auf dem Weg voran.
- Vor dir ist eine kleine Brücke mit einer Bank.
- Du kannst Dich auf die Bank setzen.
- Unter der Brücke hindurch fließt ein kleiner Bach
- Du kannst das Wasser sehen.
- Es umspült die Steine in seinem Bett.
  
- Das Wasser fließt ganz leise.
  
- Schilf und viele Pflanzen wachsen an seine Ufer.
- Ein kleiner Wiesel kommt aus dem Schilf.
- Er hüpf von Stein zu Stein,
- Er schnuppert und schaut dich an.
- Er freut sich, dich hier zu sehen.
- Du kannst die Freude spüren.
- Fühle einmal ...
  
- Er hüpf weiter von Stein zu Stein, zurück ins Schilf.
- Der Bach fließt ganz ruhig.
  
- Er fließt in seiner Bahn durch die Wiesen und Felder,
- Durch das Grün der Natur.
- Fühle zum Wasser,
- Fühle zu seinem Fließen.
  
- Wasser ist Leben.
  
- Wasser ist Fühlen.
- Das Wasser spürt auch zu deinem Fühlen.
- So kennt es auch deine Wünsche und deine Träume.
  
- Das Wasser fließt,
- Und so trägt alles mit sich.
- Auch deine Wünsche und Träume.
- Seine reRse geht durch das Grün der Natur.
- Und Grün ist die Farbe der Liebe.
  
- Die Liebe kommt so auch zu deinen Wünschen, zu den Träumen.
- Die Liebe auch zu dir.

- Fühle einfach, da ist liebe!
- Wasser ist Leben ,
- Und wie alles Leben ist es in seinem Fluß.
- Leben bist auch du,
- Und so darfst auch du dein Leben fließen lassen.
- Dein Lebensstrom trägt dich,
- Trägt dich voran zu immer neuen Ufern,
- Durch das Grün der Liebe.
- Laß dich einfach von diesem Strom tragen.
- Einfach fließen lassen ...
- Vor dir fließt der kleine Bach.
- Da ist der Wiesel und schaut dich an.
- Er freut sich, daß du hier bist.
- Du kannst auch ihm deine Freude schenken.
- Deine Freude und deine Liebe.
- Du stehst auf dem Sandweg, um dich herum sind Wiesen und Felder.
- Es wird nun Zeit langsam zurückzukommen.
- Fühle zu deinem Körper. ~ Spüre, wie du ihn ausfüllst.
- Spüre deinem Atem.
- Der Atem fließt ein und wieder aus.
- Der Atem verbindet dich mit Leben.
- Du kannst das Leben fühlen.
- Es strömt durch deinen Körper und nährt alle Zellen.
- Nimm einen tiefen Atemzug.
- Spüre zu Händen und Füßen, bewege sie leicht.
- Nehme jetzt den Raum um dich wahr.
- Nimm jetzt noch einen tiefen Atemzug und öffne dann deine Augen.

### **Kurze Anleitung für die Phantasiereise**

- Vor dem Sprechen ist es wichtig, dass Sie selbst die Phantasiereise für sich erleben!
- Lassen Sie nach jedem Satz 2 Atemzüge Pause, sodass der Teilnehmer die Reise in seiner Geschwindigkeit erleben kann.
- Die Absätze sind meine Empfehlung für eine längere Pause. Achten Sie einfach auf Ihr Gefühl, wann es weitergehen kann.
- Viel Freude mit der Reise! :)

### **Allgemeine Informationen**

- Die schönsten Phantasiereisen, die Sie geben können, sind Ihre Eigenen. Sie können es lernen, Ihre Reisen zu entwickeln, sie zu geben und auch eine Gruppe in einer Meditation zu führen. Das ist ganz einfach, und es ist sogar im Fernstudium möglich! Informationen dazu finden Sie auf meiner Website: <http://www.meditationsleiter.de>.
- Diese Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz veröffentlicht. Weitere Informationen zur Lizenz erhalten sie hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/>