

# Phantasiereise ~ Baum Mutter Erde

- Stell dir vor, du bist an einem schönen Platz in der Natur.
- Du stehst auf einer grünen Wiese.
- Deine Füße stehen auf dem grünen Gras.
- Du kannst es spüren.
  
- Die Sonne scheint.
- Sie strahlt auf deine Haut und wärmt dich.
- Fühle ihre Berührung.
  
- Auf der Wiese wachsen viel farbige Blumen.
- Sie duften lieblich.
- Du kannst sie riechen.
  
- Vor dir siehst du einen kleinen Hügel.
- Du kannst zu ihm gehen.
- Ganz langsam zu diesem Hügel.
- Oben angekommen siehst du einen schönen und alten Baum.
  
- Er scheint dich zu rufen.
- Seine Blätter bewegen sich im leichten Wind,
- Sie winken dir zu.
- Du gehst langsam zum Baum.
- An ihm angekommen kannst du deine Arme ausbreiten und ihn umarmen.
  
- Fühle in deine Umarmung.
  
- Spüre zum Baum.
  
- Baum und du, ihr beide verschmelzt miteinander.
- Ihr verbindet euch und so werdet ihr beide eins.
- Du bist nun Baum.
  
- Fühle dein Baumsein.
  
- Durch den Baum strömt eine Kraft,
- Die Kraft der Liebe.
- Du kannst es spüren..
- Die Liebe berührt dich sanft.
  
- Sie fließt durch deinen ganzen Körper.
- Sie füllt dich ganz aus.
- Fühle die Liebe.
  
- Voller Liebe.

- Trenne dich nun langsam wieder vom Baum.
- Bedanke dich bei ihm für diese Erfahrung.
  
- Du kannst dich nun umschauen.
- Von dem Hügel aus geht dein Blick weit ins Land.
- Da sind Wiesen, Felder und Wälder.
- Alle möglichen Tiere sind da zu sehen.
- Ein Reh, ein Hirsch, Eichhörnchen und Vögel.
- Schmetterlinge fliegen über die Wiesen.
- Das ist Mutter Erde.
  
- Hier ist alles in Einklang und Harmonie.
  
- Auch du bist ein Teil der Mutter Erde.
- Die Harmonie strömt auch zu dir.
- Sie berührt sanft dein Herz.
- Die Harmonie breitet sich in dir aus.
- Fühle die Harmonie.
  
- Harmonie.
  
- Mutter Erde,
- Sie trägt dich durch dein Leben.
- Sie gibt dir alles, was du zum Leben brauchst,
- Denn du bist ihr Kind.
  
- Mutter Erde schenkt dir ihre Liebe.
- Die Liebe der Mutter strömt in dein Herz.
- Las sie einfach fließen.
- Sie breitet sich in deinem Körper aus,
- Sie strömt in jede Zelle.
- Fühle, wie die Liebe dich ganz ausfüllt.
  
- Liebe.
  
- Du bist ihr Kind,
- Ein Teil von Mutter Erde.
  
- Die Liebe der Mutter ist deine eigene Liebe.
- Liebe zu dir selbst.
  
- Du darfst auch diese Liebe fühlen.
  
- Fühle deine eigene Liebe,
- Liebe zu dir selbst.
  
- Es wird nun langsam Zeit, wieder zurückzukehren.
- Du findest den Weg zurück zur Wiese, wo die Reise begonnen hat.

- Du bist wieder auf der grünen Wiese.
- Die Sonne scheint,
- Sie berührt deine Haut.
  
- Fühle zu deinen Füßen.
- Spüre das Gras und die Erde unter deinen Sohlen.
  
- Es wird nun Zeit langsam zurückzukehren.
- Spüre zu deinem Körper.
- Du füllst ihn ganz aus.
- Da ist wieder dein Atem.
- Mit jedem Atemzug nimmst du die Kraft der Natur auf.
- Spüre, wie sie dich stärkt.
  
- Mit jedem Atemzug fließt Kraft in deinen Körper.
- Nimm jetzt einen tiefen Atemzug.
- Du bist in deinem Körper.
- Du sitzt hier auf dem Boden.
- Du kannst den Raum um dich herum wahrnehmen.
- Du kannst die Gruppe fühlen.
  
- Nun ist es Zeit ins Tagesbewusstsein zurückzukommen.
- Fühle zu deinen Händen und Füßen.
- Bewege sie leicht.
- Nimm jetzt drei tiefe Atemzüge,
- Und mit dem dritten Atemzug öffnest du wieder 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**

- Diese Phantasiereise gehört zu meinen ersten Entwürfen. Meine heutigen Phantasiereisen können Sie in Berlin erleben.
- 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/3.0/de/>
- Weitere Phantasiereisen finden Sie ebenfalls unter <http://www.meditationsleiter.de>