

Phantasiereise ~ Engel im Park

- Stell Dir vor, Du stehst in einem alten Park.
- Hier ist es wunderschön.
- Große, alte Bäume und Blumen in allen Farben.
- Die Sonne scheint und berührt Deine Haut.
- Das kannst Du spüren.
- Fühle einmal ~ das Licht der Sonne.

- Vögel fliegen durch den Park und zwitschern in der Luft.
- Alles ist friedlich.
- Eine Taube kommt zu Dir geflogen und setzt sich auf Deine Schulter.
- Sie gurrts leise in Dein Ohr.
- Lausche, vielleicht möchte Sie Dir etwas sagen ...

- Du kannst langsam durch den Park gehen.
- Entlang der alten Bäume.
- Ihre Blätter scheinen Dir zuzuwinken.
- Du kannst die Gegenwart der Bäume spüren.
 - Spüre das Leben.

- Dein Weg führt Dich voran.
- Von Weitem kannst Du eine Engelsstatur sehen.
- Der Engel ist wunderschön.
- Seine großen Flügel, sein ruhiger Blick ...
- Wie schön er ist ...

- Da bewegen sich plötzlich seine Augen,
- Seine ganze Gestalt wird lebendig.
- Ihn umhüllt eine Aura des Lichts.
- Sein Blick ist voller Frieden und Liebe.

- Der Engel verneigt sich zum Gruß und nimmt Dich in den Arm.
- Sein Gewand ist ganz weich.
- Er sagt Dir, dass er mit Dir eine Reise mit Dir machen möchte.
- Du kannst Dich an ihm festhalten.
- Er breitet seine großen Flügel aus und gemeinsam fliegt ihr los.
- Ganz leicht ist der Flug.
- Du kannst den Park unter Dir sehen.
- Er steigt mit Dir auf.
- Immer weiter - bis zu einer weißen Wolke.
- Er fliegt direkt dorthin.
- Die Wolke ist weich und trägt Dich.

- Nun bist Du auf der weißen Wolke im Licht.
- Das Licht umgibt dich, wie ein weißer Mantel ...

- Der Engel möchte sich mit Dir unterhalten.
 - Lausche einfach seinen Worten.
 - Vielleicht siehst Du Bilder oder kannst etwas fühlen.
 - Fühle einfach ~ Kraft der Liebe und des Lichts.
-
- Der Engel berührt Dich sanft.
 - Er nimmt Dich wieder in den Arm.
 - Gemeinsam fliegt Ihr nun wieder zur Erde.
 - Da ist wieder der Park.
 - Dort fliegt er mit Dir hin und weich landest Du auf Mutter Erde.
 - Er lächelt Dich an.
 - Er verabschiedet sich von dir und steigt wieder auf seinen Sockel.
 - Nun verwandelt er sich zurück in die schöne Statur.
 - Er ist wunderschön.
-
- Sieh Dich einmal um. Du stehst wieder am Ausgangspunkt der Reise in dem schönen Park.
 - Alles ist Grün und die Blumen, sie duften ganz lieblich ...
 - Eine Taube fliegt durch die Luft ...
-
- Es wird nun langsam Zeit, wieder zurückzukommen ...

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>