

# Phantasiereise Am See ~ Ruhiges Wasser

Stell dir vor, du stehst auf einer grünen Wiese.  
Vor dir steht eine alte Weide an einem kleinen See.  
Das Wasser ist ganz ruhig.

Die Sonne steht hoch am Himmel.  
Ihre Strahlen wärmen alles Leben.  
Sie scheint auch auf deine Haut.  
Du kannst zu ihr fühlen,  
• Die Wärme,  
• wie sie auch dich erreicht.

Du stehst am ruhigen See und da ist alte Weide am Ufer.  
Gehe zu der Weide und setzt dich einfach auf ihre Wurzeln.

Du darfst dich an den Baum anlehnen und dich ganz entspannen.  
Vor dir der See und sein Wasser ist ganz ruhig.  
Die Wasseroberfläche ist ruhig und so darfst auch du in diese Ruhe gehen.

Die Ruhe des Wassers erreicht auch dich.

Es wie ein Fließen,  
• und so durchströmt auch dich diese Ruhe.

Sie kann sich in dir ausbreiten.

Alles geht in die Ruhe.

Ruhe.

In dieser Ruhe lasse ich dich jetzt einen Moment.  
Wenn ich wieder spreche hörst du meine Stimme und kannst ihr wieder folgen.

Ruhe.

*[Hier eine längere Ruhe lassen. Gerne ein paar Minuten.  
Und für Dich selbst: nichts denken, fühle einfach Deine eigene Ruhe.  
Ruhe!]*

Phantasiereise von René Lecoutré ~ <http://www.meditationsleiter.de>

Die Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz lizenziert.  
Weitere Informationen zur Lizenz erhalten Sie hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/>

*[Beginne mit den folgenden Worten ganz leise und sanft!]*

Ruhe, voller Ruhe.

Der Baum, der See und du.  
Mit euch die Ruhe.

Es wird Zeit langsam wieder zurückzukommen.  
Du stehst auf der Wiese und die Sonne scheint.  
Vor dir liegt der ruhige See, an ihrem Ufer die alte Weide.

Nun ist es Zeit wieder zurückzukommen.  
Du kannst deinen Körper wieder voll ausfüllen.  
Spüre ihn, wie du ihn ausfüllst.  
Spüre deinen Atem, wie du Luft atmest.  
Die Luft, die Energie und Sauerstoff gibt.

Achte deinen Atem und nimm jetzt einen tiefen Atemzug.

Nimm einen tiefen Atemzug und öffne langsam deine Augen.  
Du bist wieder im Hier und Jetzt.

---

Kurze Anleitung:

- Vor dem Sprechen ist es wichtig, daß Sie selbst die Meditation für sich erleben!
- Lassen Sie nach jedem Satz 2 Atemzüge Pause, so daß 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! :)

Phantasiereise von René Lecoutré ~ <http://www.meditationsleiter.de>

Die Phantasiereise ist unter einer Creative Commons Lizenz lizenziert.  
Weitere Informationen zur Lizenz erhalten Sie hier: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/de/>