

## **Fantasiereise: Eine Reise ans Meer**

Mache es dir ganz bequem – im Sitzen oder Liegen. Schließe sanft die Augen und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt. Atme tief ein ... und langsam wieder aus. Noch einmal tief ein ... und mit dem Ausatmen lässt du alles los, was du jetzt nicht brauchst.

Stell dir vor, du stehst barfuß auf einem kleinen Pfad. Die Sonne scheint warm auf deine Haut, und du hörst in der Ferne ein sanftes Rauschen ... das Rauschen des Meeres.

Langsam gehst du diesen Pfad entlang. Er führt dich durch feinen, weichen Sand, vorbei an Gräsern, die sich im Wind wiegen. Mit jedem Schritt spürst du, wie du leichter wirst, freier ... wie sich dein Herz öffnet für das, was kommt.

Der Pfad öffnet sich – und vor dir liegt das Meer.

Ein weiter Horizont. Sanfte Wellen, die in gleichmäßigem Rhythmus an den Strand rollen. Das Wasser glitzert in der Sonne, als hätte jemand tausend kleine Diamanten hineingestreut. Du atmest die frische, salzige Meeresluft ein – klar und rein – und spürst, wie sie deinen Geist erfrischt.

Du gehst langsam auf das Wasser zu. Der Sand unter deinen Füßen ist warm, weich und vertraut. An der Wasserkante bleiben deine Füße kurz stehen, als ob sie horchen – und dann spürst du die erste Welle, kühl und belebend, wie sie dich sanft berührt.

Du gehst ein paar Schritte weiter ins Wasser, so weit, wie es sich für dich gut anfühlt. Vielleicht bleibst du einfach stehen und lässt die Wellen um deine Beine spielen. Vielleicht setzt du dich in den Sand und beobachtest das Spiel der Natur.

Du hörst die Möwen über dir, fühlst den warmen Wind auf deiner Haut. Du bist ganz da – ruhig, sicher, getragen. Alles um dich herum scheint im Einklang zu sein, wie ein sanftes Lied aus Wind, Wasser und Licht.

In der Ferne siehst du ein kleines Boot, das ruhig über die Wellen gleitet. Vielleicht setzt du dich in Gedanken hinein, lässt dich treiben – schwerelos und frei. Alle Gedanken dürfen weiterziehen wie Wolken am Himmel. Du bist einfach nur hier. Ganz bei dir.

Nimm dir einen Moment, um in diesem friedlichen Zustand zu verweilen. Vielleicht nimmst du etwas mit von diesem Ort – ein Gefühl, ein inneres Bild, ein Wort. Etwas, das dir auch im Alltag Kraft und Ruhe schenken kann.

Und wenn du bereit bist, komm langsam wieder zurück. Spüre den Untergrund unter deinem Körper, deinen Atem, deine Hände. Nimm einen tiefen Atemzug ... und noch einen ... und beginne, dich wieder zu strecken oder zu bewegen.

Öffne langsam deine Augen. Du bist wieder ganz im Hier und Jetzt – erfrischt, ruhig und gestärkt.