Idylle am See

Entspannungsdreieck - Tanja Pinnekämper-Hieck - Fantasiereise

Cover-Bild von Saskia Wagner - Klangharmonie

Einleitungstext

Lege dich auf den Rücken und platziere deine Arme etwa eine Handbreit neben deinem Körper.

Deine Beine kannst du leicht gespreizt und die Füße locker fallen lassen.

Nimm dir Zeit, um deine Position zu finden, bis du dich vollkommen wohl fühlst. Du sollst dich nicht gestresst fühlen und unbequem soll es ebenfalls nicht sein.

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte, wie die Luft beim Ein- und Ausatmen durch deine Nase strömt.

Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre sanft zu deinem Atem zurück. Versuche nicht, deine Gedanken zurückzuhalten. Lass sie einfach vorbeiziehen wie Wolken am Himmel.

Verweile einige Minuten in dieser Position und genieße die Ruhe und Gelassenheit, die sich einstellen.

(c) Tanja Pinnekämper-Hieck

Fantasiereise

Du sitzt in einer gemütlichen Holz-Hütte, umgeben von grünen Wiesen, einem großen See und blauem Himmel. Draußen herrscht eine angenehme Stille. Nur das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes in den Bäumen ist zu hören.

Die Hütte ist rustikal eingerichtet. Es gibt einen Kamin, in dem du später ein ein warmes Feuer anzünden möchtest. An den Wänden hängen Bilder von Landschaften und Tieren und in einer Ecke steht eine bequeme Sitzecke mit einer Decke und Kissen.

Du atmest tief ein und spürst, wie sich all der Stress und die Hektik aus der Stadt von dir lösen. Du fühlst dich frei und unbeschwert.

Nach einer Weile beschließt du, dich auf den Weg zum See zu machen. Du verlässt die Hütte und folgst dem kleinen Trampelpfad. Der Pfad windet sich durch die Wiese und man kann immer wieder kleine Blumen und Pflanzen entdecken, die am Wegesrand wachsen. Du genießt die Ruhe um dich herum.

Du spürst das Gras unter deinen Füßen und hörst das Zirpen und Brummen der Insekten.

Ein langer Steg aus Holz führt dich über das Wasser und du spürst die leichte Brise, die dein Gesicht streift.

Du gehst langsam, genießt jeden Augenblick und lässt dich ganz auf die Idylle ein. Du bist allein, nur du und die Natur.

(c) Tanja Pinnekämper-Hieck

Wenn du magst, dann ziehe am Ende des Stegs die Schuhe und Socken aus. Du lässt die Füße über den Rand des Stegs baumeln. Vorsichtig berühren deine Zehenspitzen zuerst das kühle Nass. Du gewöhnst dich allmählich an die Frische und nun lässt du beide Füße ganz entspannt in das Wasser des Sees gleiten. Das Wasser umspült deine Füße und du spürst, wie sich deine Haut erfrischt.

Du beobachtest die idyllische Umgebung und lässt dich von der Schönheit der Natur verzaubern. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Glücklich und zufrieden.

Es ist der perfekte Moment, um alles los zu lassen und dich einfach treiben zu lassen. Du schließt die Augen und nimmst die Geräusche der Natur wahr.

Du hörst weit entfernt noch das Zirpen der Grillen, das von der Wiese kommt. Dann hörst du den Schrei eines Adlers. Eine sanfte Brise dringt ebenfalls an dein Ohr.

Du fühlst dich vollkommen im Einklang mit der Welt und genießt jeden Augenblick.

Nach einer Weile machst du dich auf den Weg zurück zur Hütte. Du bist dankbar für diese wundervolle Auszeit.

(c) Tanja Pinnekämper-Hieck

Rücknahme

Kehre nun mit deinen Gedanken zurück in den Raum, in dem du dich befindest.

Atme tief ein und wieder aus. Ein und aus.

Balle deine Hände zu Fäusten. Spann die Fäuste fest an. Spann deine Arme fest an. Und halte diese Spannung.

Noch für einen kleinen Moment.

Nun lass die Arme und Hände wieder locker.

Beginne mit deinen Füßen zu kreisen und bewege langsam auch deine Beine. Du kannst sie anwinkeln und wieder strecken. Anwinkeln und strecken.

Recke und streck dich ordentlich durch. Atme dabei tief ein und wieder aus. Dann öffne deine Augen (und setze dich langsam auf).

(c) Tanja Pinnekämper-Hieck

Fantasiereisen Teil 1

Hier findest Du den ersten Teil mit meinen Fantasiereisen und Einleitungstexten. Das Buch ist als Taschenbuch und gebundene Ausgabe erhältlich.

Das Taschenbuch

Die gebundene Ausgabe

Fantasiereisen Teil 2

Hier findest Du den zweiten Teil mit meinen Fantasiereisen mit Einleitungstexten und Rücknahmen. Aus diesem Buch ist auch die Geschichte "Idylle am See". Das Buch ist als Taschenbuch und gebundene Ausgabe erhältlich.

Das Taschenbuch

Die gebundene Ausgabe