



## Fantasiereise Adventsabend

Komm mit auf eine Fantasiereise durch einen gemütlichen Adventsabend. Nimm dir Zeit, eine bequeme Position zu finden. Wenn du soweit bist, schließ einfach deine Augen. Nimm ein, zwei tiefe Atemzüge. Spüre wie Dein Atem durch die Nase einströmt ... und wieder aus. Wie angenehm ... Wie entspannend. Es gibt gerade nichts Weiteres zu tun. - **PAUSE** -

Es ist ein frostiger, klarer Adventsabend und Du spazierst durch die schmalen Gassen eines weihnachtlich erleuchteten Ortes. Ein leichter Luftzug umstreift dich – es ist fast wie ein Streicheln, ganz sanft und zart. Ein langer, warmer Wintermantel hüllt dich mollig ein – du fühlst dich angenehm warm. Die Ruhe und Stille des Abends entspannen dich – du kannst sie voll und ganz in dich aufnehmen. - **PAUSE** -

Die Luft ist rein und klar. Du atmest sie ein und aus. Du bleibst stehen und schnupperst. Es riecht nach Schnee. Und tatsächlich – plötzlich beginnen die ersten Flocken zu fallen. Mit einem Male tanzen Millionen kleiner, funkelnder Schneesternchen um Dich herum. Du spürst die Eiskristalle auf Deinem Gesicht, fängst ein paar mit der Zunge auf und lässt sie im Mund schmelzen. - **PAUSE** -

Du gehst weiter durch den Schnee und freust Dich über die Flocken, die auf dem Weg vor Dir liegen bleiben. Sie sehen aus wie Puderzucker und glitzern wie verzaubert. Der Schnee dämpft alle Geräusche um Dich herum. Eine angenehme Ruhe stellt sich ein. Du beginnst zu hören, wie Deine Schritte im Schnee knirschen. Schritt für Schritt hörst Du dieses angenehme Geräusch des Schnees. - **PAUSE** -

Du gehst weiter durch den Schnee. Du betrachtest die Häuser und Lichter um Dich herum. In jedem Fenster der kleinen und wunderschön geschmückten Häuser leuchten Kerzen. Die Lichter tauchen den Ort in einen warmen Glanz. Überall stehen Weihnachtsbäume. Sie wurden liebevoll mit roten Kugeln und Lichtern geschmückt. Die Flammen der Kerzen und Lichter verkünden, dass bald Weihnachten ist. Durch einen offenen Fenster-Spalt hörst du festliche Weihnachtsmusik. Du spürst Vorfreude in Dir aufsteigen. Dir wird ganz warm ums Herz. Du lächelst stumm in Dich hinein. - **PAUSE** -

Du begibst Dich nun auf den Heimweg. Die Gegend wird Dir vertrauter und Du biegst in Deine Straße ein. Du öffnest Deine Haustür und betrittst Dein Zuhause. Sofort strömt Dir eine wohlige Wärme entgegen. Deine Wangen und Hände beginnen zu prickeln. Du genießt das Gefühl des Ankommens und die wohlige Wärme breitet sich in jeder Zelle Deines Körpers aus. Du spürst so viel Frieden und Geborgenheit um dich herum! - **PAUSE** -

Und wie duftet es in Deinem Zuhause nach Weihnachten. In allen Räumen riechst du den Duft nach Vanille, Zimt, Pfefferkuchen, Nelken, Äpfeln, Orangen. Dann lässt Du Dich in einem gemütlichen Sessel nieder. Du hüllst Dich in eine weiche Kuschelecke. Im Kamin lodert ein warmes Feuer. Du blickst wie gebannt in die rot-gelben Flammen und träumst vor Dich hin. Auf dem Tisch steht ein Adventskranz aus frischen Tannenzweigen. Du riechst ihren harzigen, frischen Duft. Es ist angenehm warm und du möchtest hier für immer verweilen. - **PAUSE** -

Es riecht so wunderbar nach Winterzauber und es weihnachtet schon sehr. Es ist ein gemütlicher Adventsabend. Du fühlst dich sicher und geborgen. Wohlbefinden und Geborgenheit, Ruhe und Harmonie, Liebe und Unendlichkeit. Du fühlst es in jedem Winkel Deines Körpers. - **PAUSE** -

Du nimmst nun noch einmal einen tiefen Atemzug, bevor Du langsam mit geschlossenen Augen von der Fantasiereise zurück kehrst. Bewege Deine Füße, strecke Arme und Beine, recke und strecke Dich - räkle Dich, wenn du magst. Atme tief ein und aus. Öffne nun die Augen und gewöhne Dich an das helle Licht. Atme nochmals tief durch. Du bist nun vollkommen zurück im Hier und Jetzt. Du bist ganz wach und klar!