

## Fantasiereise: Frühlingsblumen

Wir wollen heute eine frühlingshafte Fantasiereise machen. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Fantasiereise.

- Pause-

Es ist Frühling und Du gehst barfuß über eine satte grüne Frühlingswiese. Du bist auf der Suche nach wunderschönen Frühlingsblumen.

- Pause-

Du spürst das Gras unter Deinen Füßen. Es ist noch ein bisschen feucht vom morgendlichen Tau. Du spürst jeden einzelnen Grashalm.

- Pause-

Links von Dir siehst Du Osterglocken. Das Gelb der Frühlingsblumen leuchtet kräftig. Die Osterglocken spiegeln die Farbe der Sonne wieder, die an diesem Frühlingstag strahlt.

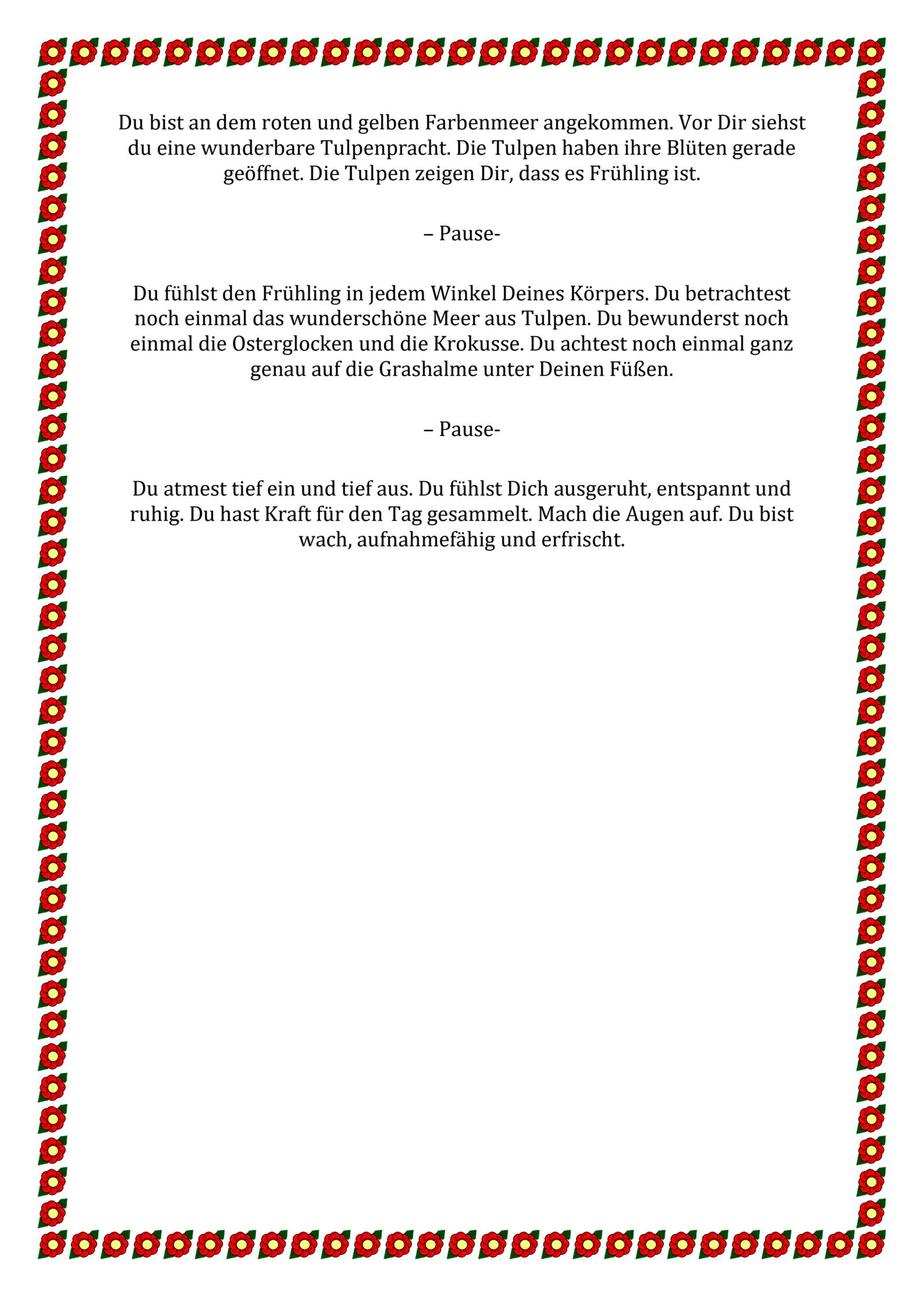
- Pause-

Neben den Osterglocken siehst du Krokusse, die ihre Blüte gerade geöffnet haben. Die Krokusse sind rosa, lila und blau. Neben den Osterglocken sehen sie klein aus. Klein aber wunderschön.

- Pause-

Du gehst ein Stück weiter, weil Du ein Meer aus roten und gelben Blüten entdeckt hast. Du fragst Dich, welche Frühlingsblumen solch eine herrliche Farbpracht hervorrufen können.

- Pause-



Du bist an dem roten und gelben Farbenmeer angekommen. Vor Dir siehst du eine wunderbare Tulpenpracht. Die Tulpen haben ihre Blüten gerade geöffnet. Die Tulpen zeigen Dir, dass es Frühling ist.

- Pause-

Du fühlst den Frühling in jedem Winkel Deines Körpers. Du betrachtest noch einmal das wunderschöne Meer aus Tulpen. Du bewunderst noch einmal die Osterglocken und die Krokusse. Du achtest noch einmal ganz genau auf die Grashalme unter Deinen Füßen.

- Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.