



## Traumreisen



Bist du gestresst und suchst eine Möglichkeit der Realität für einen kurzen Moment zu entkommen? Dann ist eine Traumreise genau das Richtige für dich! Denn durch Traumreisen gelangt der Körper in eine Tiefenentspannung und der Stresspegel sinkt bemerkbar. Dein Körper wird in einen Ruhezustand versetzt und dadurch sind deine Wahrnehmung stärker und die Fantasie wird angeregt. Außerdem ist es auch eine Möglichkeit seine Ängste zu reduzieren, persönliche Fragestellungen zu klären und Problemsituationen in einer erweiterten Sichtweise erscheinen zu lassen. Auf dein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl wirkt sich eine Traumreise übrigens auch positiv aus.



Falls du diese Möglichkeit nutzen möchtest, findest du diverse Angebote auf YouTube oder Sportify!

TIPP: Um die Entspannung zu intensivieren, kannst du den Raum verdunkeln und entspannende Musik anmachen.

Hier findest du eine Traumreise von uns:



Du kommst an...



Leg dich bequem hin und schließe die Augen...

Du nimmst deine Beine und Arme neben deinem Körper wahr. Die Geräusche von außen werden immer leiser... Du bist nun völlig bei dir und konzentrierst dich voll und ganz auf deinen Atem...

Du merkst wie du langsam in eine andere Welt abtauchst, in einer, in welcher du dich auf einem einsamen... Waldweg wieder findest.

Du hörst das ferne Vogelgezwitscher und beschließt den Weg entlang zu gehen...

Nach einer Weile gelangst du auf eine Lichtung, welche sanft von der Sonne erleuchtet wird. Die Sonnenstrahlen erwärmen deine zarte Haut...

Du beginnst langsam diese Lichtung zu erkunden...

Bei deiner Erkundung begegnest du vielen Tieren...

Ein Eichhörnchen läuft dir über den Weg, du beschließt ihm zu folgen...



Es läuft mit dir am Rand der Lichtung entlang. Bis ihr schließlich an einem Brunnen ankommt. Über den Brunnen neigt sich eine alte Eiche...

Eine Eichel fällt ins Wasser und du hörst den dumpfen Aufprall. Das Wasser beginnt zu plätschern, wird aber vernehmlich leiser...

Du nimmst die Blumen neben dem Brunnen in ihren kräftigen Farben wahr und verabschiedest dich von deinem Freund dem Eichhörnchen...

Du hörst das leise Summen der Bienen, welche den süßen Nektar der Blumen sammeln...

Als du dein Gesicht näher zu den Blumen bewegst, um ihren süßen Duft wahrzunehmen, landet ein strahlender, blauer Schmetterling auf deiner Nase...

Betrachte diese Umgebung noch ein letztes Mal...

Langsam verschwindet das Gefühl des Schmetterlings auf deiner Nase und du gelangst verträumt in die Realität zurück...

Lasse deine Augen noch einen Moment geschlossen und genieße die Ruhe...

Wache nun ganz entspannt aus deinem Traum auf und nimm deine Körperteile langsam wahr zu...

Bewege deine Zehen und Finger...

Jetzt langsam deine Füße und Hände...



Öffne nun deine Augen und komme zu dir

