

# HERBSTWIESE

Eine kleine Phantasiegeschichte für Körper und Geist

Setze dich in einer bequemen Haltung auf den Stuhl. Die Arme liegen entspannt auf den Oberschenkeln oder auf der Tischplatte. Deine Handflächen sind leicht geöffnet und zeigen nach oben. Beide Füße stehen locker nebeneinander. Du atmest ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Schließe nun die Augen! Sprechpause

Vor deinen Augen erscheint jetzt eine große Wiese. Du stehst am Wiesenrand. Die Sonne scheint. Fühle die wärmenden Strahlen auf deinem Gesicht und deinem Körper. Sprechpause

Der Wind streicht sanft durch dein Haar und über deine Wange. Sprechpause

Beginne in Gedanken über die Wiese zu laufen. Es duftet nach frisch gemähtem Gras, Erde und Laub. Sprechpause

Mitten auf der Wiese stehen 2 Bäume. Sieh dir die Bäume an. Die Blätter leuchten gelb und orange. An den Ästen hängen rote Äpfel. Du streckst einen Arm und pflückst dir einen Apfel. Er fühlt sich kalt und glatt an. Sprechpause

Du reibst den Apfel bis seine Backen glänzen und beißt herzhaft hinein. Schmecke den Apfel und rieche seinen süßen Duft. Sprechpause

Höre wie der Wind mit den Blättern raschelt und sieh dabei, wie sich die Äste hin und her wiegen. Sprechpause

Du schaust zum Himmel und beobachtest das Ziehen der weißen Wolken. Sprechpause

Ein Rabe fliegt zu dir herunter, setzt sich erst in den Apfelbaum und landet dann auf einem kleinen Erdhügel. Er pickt einen Wurm heraus und schwingt sich wieder in die Luft. Folge ihm mit den Augen bis er nicht mehr zu erkennen ist. Sprechpause

Langsam drehst du dich um und gehst zurück zum Wiesenrand. Die Sonnenstrahlen wärmen dir jetzt den Rücken. Wenn du am Ende der Wiese angekommen bist, öffnest du deine Augen und reckst langsam alle deine Glieder. Sprechpause

Na, Appetit auf einen Apfel?

