

Fantasiereise in den Traumwald

Stell dir vor, du bist in deinem Traumwald. Schau dich ruhig eine Weile dort um. Dieser Garten gehört dir ganz allein und du darfst dir auch wünschen, wie dein Traumwald sein sollte, was man dort sehen kann und was es da für Dinge gibt. Lass dir Zeit dabei, dir deinen Traumwald in aller Ruhe auszumalen....Hier steht eine alte Eiche und links plätschert ein kleiner Bach. Vielleicht hörst du eine Biene summen oder einen Vogel zwitschern....

Nun machst du dich daran durch deinen Traumwald zu spazieren. Du bist erstaunt, wie schön er geworden ist. Am meisten aber freut es dich, dass es dein Wald ist. Eine Zeit lang bist du damit beschäftigt, dich in deinem Wald umzusehen....du wanderst umher....und kletterst auf alle Bäume.

Nachdem du in deinem Traumwald herumgetobt hast und nun etwas Ruhe gebrauchen kannst, legst du dich unter einen Baum ins weiche Moos.

Du machst es dir richtig gemütlich unter dem Baum im Moos.....Nun liegst du richtig bequem und fühlst dich rundherum wohl....Nichts stört dich oder lenkt dich ab....

Zwischen den Baumkronen leuchten ein paar Sonnenstrahlen, die dich an der Nase kitzeln. Du hörst einige Tierstimmen in deinem Wald.....

Nachdem du dich ausgeruht hast, steht der Heimweg an. Du verabschiedest dich von deinem Traumwald, riechst noch mal tief in den Wald hinein.....

Und du kommst langsam wieder aus dem Wald zurück.