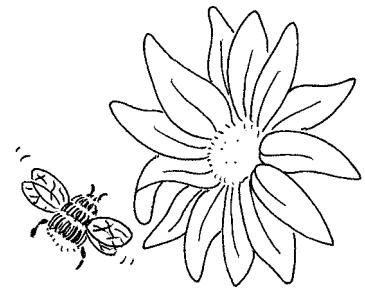


# Fantasiereise

## „Ein schöner Sommertag“



Heute genießen wir in unseren Gedanken einen schönen Sommertag.  
Lege oder setze dich bequem hin, ... schließe deine Augen, ... atme tief ein und aus.

Die Sonne strahlt vom blauen Himmel herab.  
Du liegst in einer weichen Hängematte. Sie schaukelt leise hin und her.  
Du machst es dir so richtig gemütlich und räkelst dich genüsslich.  
Du atmest tief ein und wieder aus und seufzt zufrieden.  
Ein richtig schöner, warmer Sommertag.  
Zwei große Bäume spenden dir Schatten.  
Ab und zu streichelt dich ein leichter Windhauch.  
Durch die grünen Blätter der Bäume siehst du Sonnenstrahlen glitzern.  
Du schaust hoch in den blauen Himmel. Kleine, weiße Wolken ziehen vorbei.  
Ganz weit oben siehst du Schwalben elegant durch die Luft gleiten.  
Plötzlich flattert ein bunter Schmetterling direkt an deiner Nase vorbei.  
Du schaust ihm verträumt nach ...

Pause mit Musikeinspielung  
(Musiktipp: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – L’Estate/Allegro non molto; ca. 5 Min.)

Inzwischen ist es ganz schön schwül geworden.  
Der Wind weht kräftiger und fährt wild durch die Bäume.  
In der Ferne entdeckst du schwarze Gewitterwolken, die rasch näher kommen.  
Und schon spürst du die ersten, schweren Regentropfen, die von Himmel fallen.  
Es ist höchste Zeit ins Haus zu laufen.  
Du stehst am Fenster und schaust dem wilden Treiben am Himmel zu ...

Pause mit Musikeinspielung  
(Musiktipp: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – L’Estate/Tempo impetuoso d’Estate; ca. 3 Min.)

So schnell wie das Gewitter gekommen ist, so schnell ist es auch schon vorbei.  
Die Sonne strahlt wieder vom blauen Himmel herab.  
Du gehst nach draußen und atmest die frische Luft ein.  
Die Sonne scheint warm auf dein Gesicht, deine Arme und Beine.  
Du streckst und räkelst dich und atmest tief ein und aus.  
Du öffnest langsam deine Augen.  
Du bist zurück von deiner Reise zu einem schönen, warmen Sonnentag.

