



TAG 12

Traumreise mit Massage

Den Text langsam vorlesen und zwischen den Abschnitten pausieren und massieren.

Entspannungsmusik an und los geht's:

Lege dich entspannt auf deinen Bauch. So wie es für dich bequem ist. Atme langsam und bewusst in deinen Bauch. Du liegst auf einer schönen Frühlingswiese. Über dir zwitschern die Vögel und die Sonne scheint warm auf deinen Rücken (Hände auf den Rücken legen und durch leichte Reibung Wärme erzeugen)... Die Blumen um dich herum riechen herrlich und das Gras unter dir kitzelt dich leicht (leicht über die Körperseiten streichen)... Über dir spielen zwei Schmetterlinge miteinander, das fühlt sich schön an (über den Rücken krabbeln). Plötzlich läuft etwas über dich, das muss ein Kaninchen sein (mit den Handflächen auf den Rücken drücken). Du spürst die Pfoten auf deinem Rücken... Nachdem das Kaninchen wieder verschwunden ist, spürst du kleine Regentropfen auf deinem Rücken (mit den Fingerspitzen leicht auf dem Rücken tippen). Die Tropfen perlen von dir ab und du erwachst langsam (mit den Handflächen über den Rücken streichen)... Bleib noch einen Moment liegen und lausche der Musik...

