



Relaxaa

Deine Fantasiereise in die Altstadt von Dubrovnik in Kroatien

www.relaxaa.de

Lass den Alltagsstress hinter dir, genieße die entspannte Atmosphäre der wunderbaren Altstadt und erlebe das einzigartige Flair von Dubrovnik.

Diese Text-Version ist geeignet zum Selbstlesen

Hinweis:

- Normaler Text ist ein Lesetext. Lies den Text bitte langsam und entspannt.
- ***Fetter und kursiver Text bedeutet, dass du hier etwas tun sollst.***
- ... (drei Punkte) bedeuten eine kleine Lesepause (1x ruhig Ein- und Ausatmen).

Versuche dir während des Lesens die Bilder vorzustellen, oder mach immer wieder eine Pause und schließe die Augen um dich an diesen wunderbaren Ort zu träumen.

Viel Spaß bei deiner Fantasiereise. 😊

Entdecke weitere Fantasiereisen auf Relaxaa.de ➡

Fantasiereise in die Altstadt von Dubrovnik auf Relaxaa.de ansehen ➡



Versuche loszulassen

Damit wir nun entspannt auf unsere gemeinsame Fantasiereise gehen können, lege oder setze dich nun bitte möglichst entspannt hin. So, dass dich nichts stört und du dich völlig fallen lassen kannst.

Versuche, deine Gedanken loszulassen. Lass deine Gedanken einfach kommen und bewerte sie nicht. Lass sie einfach vorbeiziehen.

Wenn es dir nicht gleich gelingt, ist das nicht weiter schlimm. ***Schließe nun langsam für ca. eine Minute deine Augen und versuche langsam zur Ruhe zu kommen.***

Entspanne deinen Körper

Achte nun ausschließlich auf deinen Körper. Entspanne deine Gesichtsmuskeln. Entspanne deine Stirn und entspanne nach und nach dein ganzes Gesicht. Entspanne deinen Nacken und deine Schultern. Deine Arme werden immer schwerer und entspannter - vom Oberarm bis zu den Händen. Dein Bauch ist ganz entspannt und du atmest ganz langsam und gleichmäßig...

Atme langsam ein und langsam wieder aus... Entspanne anschließend deinen Rücken - deine Wirbelsäule von oben bis unten. Entspannte deinen gesamten Oberkörper.

Auch deine Beine werden immer schwerer und entspannter. Entspanne deine Beine vom Oberschenkel bis zu den Zehen...

Versuche nun ganz bewusst mit geschlossenen Augen, deinen gesamten Körper immer weiter fallen zu lassen und deine gesamte Muskulatur immer mehr zu entspannen. Gehe bewusst auf jeden einzelnen Muskel ein und lege deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Muskel, den du gerade entspannst. Nimm dir dafür ein wenig Zeit. Dabei gleitest Du immer tiefer in den Entspannungszustand hinein.

Die Gedanken werden ruhiger

Spüre, wie dein Puls immer ruhiger wird. Deine Atmung wird ebenfalls immer ruhiger und gleichmäßiger. Du fühlst dich vollkommen wohl und spürst eine angenehme Schwere und Wärme in deinem Körper.

Konzentriere dich nur auf dich und diesen Text. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Nichts kann dich mehr stören. Deine Gedanken und dein Körper kommen immer mehr zur Ruhe.

Dir ist angenehm warm und du fühlst dich vollkommen wohl... Mit jedem Moment entspannt sich dein ganzer Körper ein wenig mehr... und du verspürst eine angenehme Ruhe...

Folge nun einfach entspannt dem weiteren Text und lass alles los...

Atme jetzt nochmal ganz bewusst und langsam ein paar Mal tief ein... und wieder aus... Alle Verspannungen lösen sich immer weiter...

Dein Körper ist angenehm schwer und eine leichte Müdigkeit fließt in deinen ganzen Körper... stell es dir vor wie ein Gefühl von Entspannung, die deinen ganzen Körper umhüllt.

Gehen wir nun auf eine Reise

Gehen wir nun zusammen, nur mit der Kraft deiner Gedanken auf eine wundervolle Reise. Weit weg von hier. Weit weg von deinem Ort, wo du dich gerade befindest. Es ist ganz einfach. Nimm alle Eindrücke, Bilder und Wahrnehmungen auf und versuche es mit allen deinen Sinnen zu spüren...

Träume dich in die Altstadt von Dubrovnik

Die Altstadt von Dubrovnik in Kroatien ist ein wahres Meisterwerk der Architektur. Sie ist voll von atemberaubenden Gebäuden aus dem Mittelalter, die sich um eine malerische Burg und die alten schützenden Stadtmauern schmiegen.

Der alte Stadtteil liegt auf einer Landzunge und bietet einzigartige Ausblicke auf die glitzernden Wellen des Adriatischen Meeres und die vorgelagerten Inseln. Stattliche Kirchen und Kapellen erheben sich über dem Gewirr von Gassen und Plätzen, gesäumt von bunten Häusern, die sich an die altherwürdige Stadtmauer klammern.

Schließe die Augen und atme tief ein und wieder aus. Du spürst die Ruhe und Entspannung, die sich in deinem Körper ausbreitet. Stell dir diesen wunderbaren Ort nun in deinen Gedanken vor.

In den kleinen Gassen ist die Zeit stehen geblieben und die Atmosphäre ist geprägt von der lokalen Kultur und Tradition. Dazwischen liegen malerische Plätze, wo die Menschen an warmen Sommerabenden zusammenkommen. Lass dich nun von der Schönheit der Altstadt verzaubert...

Die warme Sonne scheint auf deine Haut und du spürst eine sanfte Brise, die durch die Straßen weht. Du atmest den Duft von frisch gebackenem Brot und geröstetem Kaffee ein, der aus den gemütlichen Cafés entlang der Straße kommt.

Du siehst die alten, steinernen Gebäude, die hin und wieder in warmen Pastellfarben gestrichen sind ... viele bunter Fensterläden schmücken die Fassaden. Die historischen Gebäude schmiegen sich aneinander und bilden enge Gassen und Innenhöfe, die mit grünen Pflanzen und Blumen geschmückt sind.

Du genießt die friedliche und entspannende Atmosphäre... nichts ist jetzt wichtig... du fühlst dich vollkommen wohl.

Du hörst das entfernte Rauschen des Meeres, das gegen die Steinmauern der Stadt brandet...

Leise hörst du in einiger Entfernung den Klang des Getümmel der Menschen, die durch die Gassen schlendern und das Leben genießen.

Schließe die Augen, stell dir diesen wunderbaren Ort vor und atme tief ein und wieder aus. Du spürst die Ruhe und Entspannung, die sich in deinem Körper ausbreitet.

Mit jedem Ein- und Ausatmen gleitest noch tiefer in diesen Zustand der Ruhe und Entspannung hinein.

Du spürst die alten Steine unter deinen Füßen, die sich warm und glatt anfühlen, und die Sonne, die deine Haut sanft erwärmt. Du genießt die friedliche Atmosphäre der Stadt und lässt dich von ihrer Schönheit verzaubern.

Du fühlst dich an diesem Ort vollkommen wohl Du bist weit weg von deinem Alltag... An deinem Ort der Ruhe... Nichts stört dich und du genießt diesen wundervollen Augenblick...

Du siehst einen kleinen Platz mit einem Brunnen in der Mitte und einer Gruppe von Musikerinnen, die entspannende Gitarren-Musik spielen. Du setzt dich auf eine nahe gelegene Bank und genießt diese entspannte Atmosphäre...

Schließe deine Augen und atme den Duft von frischen Blumen, der in der Luft liegt tief ein und atme langsam wieder aus ... einatmen ... ausatmen. Genieße diesen Moment. Deinen Moment der Entspannung...

Vor dir liegt das türkisblaue Meer, das sanft gegen die Felsenwände spült. In der Ferne erkennst du die Umrisse einer Insel, die sich aus dem Wasser erhebt. Es ist ein wunderschönes Panorama, das dich in ein Gefühl der Ruhe und Entspannung versetzt.

Atme die klare und saubere Meeresluft tief ein und atme langsam wieder aus ... einatmen ... ausatmen.

Du läufst weiter langsam durch die schmalen Gassen der Altstadt, vorbei an bunten Blumen und alten, malerischen Häusern in Richtung Meer...

Am Meer angekommen, setzt du dich auf einen Felsen und schließt deine Augen, während du deine Gedanken über das Meer schweifen lässt. Die sanften Wellen und das leise Rauschen des Meeres schenken dir ein Gefühl von Frieden und Entspannung. Du atmest tief aus und genießt das Gefühl der Ruhe, das dich umgibt.

Alles ist genau so, wie du es dir wünschst. Alles ist genau so, wie es gut für dich ist.

Der Wind weht sanft durch dein Haar und die Sonne wärmt deine Haut. Du entspannst dich und lässt dich von der Schönheit und dem Zauber der Altstadt von Dubrovnik inspirieren.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen und bleib noch eine Weile an deinem Ort der Ruhe... genieße den Moment, ganz für dich allein. Gern kannst du diesen wundervollen Ort in deinen Gedanken weiter erkunden und genießen...

Genieße die Ruhe und die Entspannung in deinem Körper. Spüre, wie dein Körper sich mehr und mehr zu entspannen beginnt.

Du spürst, wie deine Muskeln sich immer weiter entspannen und wie ruhig und wie gleichmäßig deine Atmung nun ist.

Rücknahme

Du kommst nun langsam zum Ende deiner Reise... mit dem Wissen, jederzeit gedanklich an diesen wunderschönen Ort zurückkommen zu können... wann immer du es willst oder brauchst.

Du kommst nun mit deiner Aufmerksamkeit allmählich wieder in das Hier und Jetzt zurück. Zähle gedanklich langsam bis drei... strecke dann deine Arme und deine Beine. Strecke dich wie morgens nach dem Aufstehen. Atme noch einmal tief durch und öffne dann langsam und behutsam deine Augen.