



Deine Fantasiereise an die Amalfi-Küste in Italien

www.relaxaa.de

Erlebe eine entspannte Fantasiereise an der Amalfi-Küste in Italien. Spüre den warmen Sand unter deinen Füßen, lausche dem sanften Rauschen des Meeres und genieße den Duft von Zitronenbäumen.

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](http://www.relaxaa.de) ➔

[Fantasiereise an die Amalfi-Küste 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 an die Amalfi-Küste in Italien

Stell Dir vor, Du befindest dich an der wunderschönen Amalfi-Küste in Italien. Du bist umgeben von farbenprächtiger Natur, dem saftigem Grün der vielfältigen Vegetation, beeindruckenden und malerischen Bergen und Hügeln...

Die Küste ist bedeckt mit jahrhundertealten Olivenhainen, Weinbergen und üppigen Zitronenbäumen, die einen angenehmen Duft verbreiten... den mediterranen Duft nach Zitrusfrüchten, Blumen und frischer Meeresluft.

Es ist Juni und die Temperaturen sind an diesem frühen Sommerabend angenehm warm.

Du spürst, wie sich das angenehme Gefühl von Ruhe und Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet ... du fühlst dich wohl und es geht dir gut...

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.

Du sitzt an einer ruhigen Promenade unweit vom Strand... zwischen dem Strand und einer Vielzahl an Cafes und kleinen gemütlichen Restaurant. Du genießt den Blick auf das offene tiefblaue Meer was vor dir liegt... beobachtest die Menschen, die an der abendlichen Promenade spazieren gehen.

Die Sonne neigt sich langsam zum Horizont und der Himmel färbt sich in prächtige Farben.

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

Spüre die erfrischende Meeres-Brise auf deiner Haut... nimm den frischen Geruch des Meeres wahr.

Um dich herum siehst du entlang der Küste viele malerische kleine Fischerdörfer an den Hängen... kleine Häuser mit bunten Fassaden in allen erdenklichen Farben... schmale, urige Gassen und mittelalterliche Kapellen.

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

Es liegt ein herrlicher Duft von frischen Zitronen in der Luft... du nimmst einen Schluck von deiner erfrischenden Zitronenlimonade , die du auf einem kleinen Tisch neben dir platziert hast. Der süße und leicht saure Geschmack füllt deinen Mund und hinterlässt ein angenehmes Gefühl der Frische.

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.

Du lehnst dich zurück und genießt den Moment, während die Sonne langsam in Richtung Horizont wandert und den Himmel allmählich in ein atemberaubendes Farbenspiel verwandelt.

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 nimmst dir einen Moment Zeit, um die Schönheit der Umgebung in dich aufzusaugen. Du atmest langsam ein und aus und fühlst, wie sich deine Schultern lockern und deine Gedanken zur Ruhe kommen. Ein sanfter Windhauch weht über dein Gesicht und du genießt die klare und saubere Meeresluft.

Schließe deine Augen und atme die klare und kühlende Meeresluft tief ein und atme langsam wieder aus ... einatmen ... ausatmen.

Langsam geht die Sonne unter und der Himmel färbt sich in die tollsten abendlichen Farben. Um dich herum erleuchten immer mehr Lichter in einem warmen orange-gelb und strahlen die in die Küste eingelassenen Häuser und Brücken an. Eine herrliche, beruhigende Atmosphäre.

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

Du lauscht für einen Moment dem beruhigenden Zwitschern der Vögel in den Bäumen... genieße diesen Moment der Entspannung... Du bist erfüllt von einem Gefühl von Freiheit und Glück.

Schließe deine Augen und genieße nochmal für einen Moment deinen Ort der Ruhe.

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

Du hörst die leisen Wellen, die sanft an die Felsen spülen, und spürst, wie sich deine Anspannung langsam löst. Der Wind, der dir ins Gesicht weht, ist warm und du kannst den süßen Duft der Blumen und Kräuter riechen, der ganz leicht durch die Luft schwebt.

Du spazierst nun ein wenig an der Küste entlang und siehst vor dir, wie die unzähligen kleinen Boote im Meer mit dem Horizont verschwimmen. Die untergehende Sonne taucht alles in ein goldenes Licht und du fühlst, wie deine Energie zurückkehrt. Deine Muskeln entspannen sich und du bist ganz bei dir. Du nimmst dir die Zeit, um die Schönheit dieses Ortes in dich aufzunehmen und fühlst, wie sich ein Gefühl des Friedens und der Ruhe in dir ausbreitet.

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...

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.