Deine Fantasiereise im Nordfjord in Norwegen

www.relaxaa.de

Lass den Alltagsstress hinter dir und tauche ein in die heilsame Atmosphäre des Nordfjords, während du in dieser geführten Reise tief entspannst.

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 im Nordfjord in Norwegen 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 den Nordfjord in Norwegen

Stell Dir vor, du befindest dich am Ufer des Nordfjords in Norwegen… einem der schönsten Orte Norwegens. Das Nordfjord ist geprägt von eindrucksvollen Gebirgsmassiven, traumhaften Tälern, smaragdgrünen Seen und wunderschönen Küstenlandschaften. Hin und wieder erblickst du auf Anhöhen kleine Fischerdörfer aus längst vergangenen Zeiten…

Es ist gerade Sommer in Norwegen und der Himmel strahlend blau… und du spürst die angenehme Wärme der Sonne auf deinem Gesicht…

Du befindest dich am Ufer einer kleinen versteckten Bucht im Nordfjord…
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 setzt dich auf einen großen Stein direkt am Rand des Wassers und spürst, wie das sanfte Rauschen der Wellen deine Sinne beruhigt. Du genießt den Gesang der

Vögel in der Ferne und atmest tief ein und riechst den Duft von salzigem Meerwasser. Neben dir befindet sich eine riesige naturbelassene Wiese mit unzähligen verschiedenen Wildblumen... Ein Hauch vom Duft der wilden Blumen liegt in der Luft.

Du lässt deine Füße ins kühle Wasser des Fjords gleiten… Und spürst, wie sich eine angenehme Kühle durch deinen Körper ausbreitet… Die Sonne wärmt dein Gesicht und du spürst, wie sich die Anspannung in deinen Muskeln langsam löst.

Du bist umgeben von hohen schützenden Felswänden, vielen kleinen Waldstücken und weitläufigen, naturbelassenen Wiesen…

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

Unweit hinter dir befinden sich große, alte Bäume, aus denen die beruhigenden Vogelgesänge zu hören sind… die Blätter der Bäume rascheln sanft im Wind und du spürst diese leichte, kühlende Brise Meeresluft auf deiner Haut…

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

Inmitten großer Kiefern und Fichten steht eine riesige Ulme…ein majestätischer alter Baum. unter dem schützenden Blätterdach siehst du eine einladende alte Holzbank.

Langsam gehst du weg vom Ufer in Richtung der alten Bank…

Du gehst über rundgespülte, glatte Kieselsteine, die das gesamte Ufer der Bucht bedecken, über weiche moosbedeckte Felsen und über eine Wiese mit vielen duftenden Kräutern und Wildblumen… bleibe kurz stehen und genieße diesen Moment der Ruhe…

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…

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.

Langsam gehst du über die Wiese… Das leichte Rauschen des Wassers wird immer leiser…

Während du langsam über die Wiese läufst, streichst du mit deiner Hand über die hochgewachsenen Gräser… du spürst wie sie deine Handflächen streicheln…

Du beobachtest, wie die Gräser, Kräuter und Blumen sich leicht im Wind wiegen… spüre die klare, frische Meeresluft auf deiner Haut…

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

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

Angekommen, setzt du dich bequem auf die Bank und genießt die fantastische Aussicht, die sich vor dir präsentiert.

Genieße des Anblick der hohen und weitläufigen Felswände um dich herum…

Genieße den Blick auf das ruhige smaragdgrüne Wasser…

Genieße die herrliche Wiese voller Kräuter, Wildblumen und Insekten…

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

Du fühlst eine tiefe Dankbarkeit für diesen wunderschönen Ort und weißt, dass du dich hier immer wieder entspannen und Kraft tanken kannst.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen und bleib noch eine Weile auf der Bank sitzen… 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.