

# Deine Fantasiereise an den Playa Flamenco in Puerto Rico

[www.relaxaa.de](http://www.relaxaa.de)

Erlebe eine entspannte Fantasiereise am Playa Flamenco in Puerto Rico. Spüre den warmen Sand unter deinen Füßen, lausche dem sanften Rauschen des Meeres und beobachte wie sich die herrlichen Palmen im Wind wiegen.

## 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 den Playa Flamenco 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 am Playa Flamenco auf Culebra in Puerto Rico... einem der schönsten Strände der Karibik.

Du bist umgeben von feinem weißen Sandstrand, ruhigem türkisfarbenen Meer und jeder Menge wunderschöner großer Palmen, die sich im sanften Wind wiegen.

Über dir der blaue Himmel, der am Horizont bereits leichte, orangefarbene Akzente des Sonnenuntergangs andeutet.

Außer dir ist gerade niemand an diesem wunderschönen Strand... du spürst die angenehme Wärme der untergehenden Sonne auf deinem Gesicht... 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 gehst langsam und barfuß durch den feinen, weißen Sand... deine Füßen versinken ein wenig im Sand. Es ist ein Gefühl, als wenn du über flauschiger Watte spazierst... du spürst den sonnengewärmten Sand zwischen deinen Zehen. Neben Dir hörst du das leise Rauschen der flachen Wellen, die gemächlich ans Ufer spülen und eine beruhigende Geräuschkulisse erzeugen.

Du riechst das salzige karibische Meer... das warme karibische Meer ist so schön klar mit einem Hauch türkis, wie du es dir vorstellst...

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

Du spürst, wie das warme und klare Meereswasser deine Füße sanft berührt. Für einen Moment bleibst du stehen und genießt diesen Moment mit Blick auf das weite offene Meer. Eine leichte Brise der klaren karibischen Meeresluft streicht sanft über dein Gesicht... Strecke dein Gesicht in Richtung Himmel und genieße diesen friedlichen Moment voller Entspannung. Deinem Ort der Ruhe...

Du bist ganz allein an diesem wunderschönen Ort, ganz für dich... genieße die Ruhe und die Stille an diesem Ort der Ruhe... deinem Ort der Ruhe. Tanke Kraft und Energie... fühle, wie sich dein Körper immer weiter entspannt.

***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.

Am Horizont siehst du ein kleines uriges Holzboot auf dem Meer treiben... ganz ruhig gleitet es langsam Richtung des nahenden Sonnenuntergangs...

Das leise Rauschen der Palmen, die sich hinter dir leicht im Wind hin und her wiegen beruhigt dich immer weiter...

Während wir gemütlich weiter gehen, entdeckst du wenige Meter vor dir eine Schildkröte, die langsam durch den Sand kriecht. Achte auf die Ruhe und die Gelassenheit, die diese Schildkröte ausstrahlt, während sie langsam in Richtung Meer wandert.

Langsam gehst du weiter... Der sanfte Wind streicht über dein Gesicht und du fühlst, wie mit ihm die Anspannung des Alltags immer weiter von dir abfällt. Deine Muskeln entspannen sich und du fühlst dich ruhig und wirst immer entspannter...

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

Atme die klare und warme karibische Luft tief ein .... und atme langsam wieder aus ... einatmen ... ausatmen.

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

Im Schatten einer Palme entdeckst du einen gemütlichen Holz-Liegestuhl aus alten Zeiten. Setze dich und lehn dich zurück... lass nun die Seele baumeln und genieße diese wunderschöne Aussicht... genieße den karibischen Strand, das himmlische Meer und die Palmen, welche sich über dir im Wind wiegen...

Langsam versinkt die Sonne am Horizont und ein atemberaubender Sonnenuntergang kommt zum Vorschein...

***Wenn du möchtest, schließe deine Augen und bleib noch eine Weile sitzen... 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 entspannt.

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

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.