

Deine Fantasiereise an den Tembeling Beach auf Bali

www.relaxaa.de

Lass den Alltagsstress hinter dir und tauche ein in die heilsame Atmosphäre des Waldes, 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 an den Tembeling Beach 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 Tembeling Beach

Stell Dir vor, Du befindest dich am wunderschönen Tembeling Beach auf Bali. Einem kleinen versteckten Strand in Nusa Penida umgeben von tropischen Pflanzen und beeindruckenden Küstenklippen. Die Bäume und Sträucher schmücken die Grenze zum Strand und spenden Schatten.

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...

Du sitzt in einem aus Steinen geformten, natürlichen Süßwasser-Pool... gefüllt mit klarem, angenehmen warmen Wasser und blickst auf die malerische Steinküste mit großen rundgespülten Felsbrocken und auf das türkisfarbene Meer...

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.

Die Luft ist warm und erfüllt von dem süßen Duft von Frangipani-Blüten und Kokosnuss. Die Blüte der Frangipani riecht leicht und frisch mit einem Hauch Jasmin, Mandel, Vanille, aber auch der Frische von Zitrone. Du hörst das sanfte

Rauschen der Wellen, die langsam ans Ufer rollen und das verspielte Zwitschern der Vögel, die durch die Luft gleiten.

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

Du verlässt den warmen, natürlich Pool und gehst langsam in Richtung Ufer. Du genießt die atemberaubende Aussicht auf die umliegende Küste, das weite Meer und die grünen Hügel, die sich links und rechts vom Horizont erheben. Die Sonne neigt sich langsam in Richtung Horizont und der Himmel färbt sich in ein warmes kräftiges orange und leichtes lila.

Die Sonne scheint auf deine Haut und du spürst, wie sich deine Muskeln entspannen und deine Atmung immer ruhiger wird.

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.

Du blickst auf das kristallklare Wasser und beobachtest im flachen klaren Wasser die kleinen bunten Fische, die zwischen den Korallenriffen schwimmen. Einige farbenfrohe Schmetterlinge fliegen vorbei und tanzen im warmen Wind.

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

Ein sanfter Wind streicht über dein Gesicht und du fühlst, wie die Anspannung des Alltags von dir abfällt.

Beobachte ein kleines Fischerboot, was gemütlich auf dem ruhigen Meer an dir vorbei gleitet...

Achte ganz bewusst auf die angenehme Ruhe an diesem Ort.

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

Mit jedem Ein- und Ausatmen gleitest noch tiefer in diesen Zustand der Ruhe und Entspannung hinein. Nimm dir einen Moment Zeit, um den Frieden und die Ruhe, die dich umgeben, zu spüren. Deine Gedanken werden immer ruhiger und du fühlst dich vollkommen entspannt.

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

Eine leichte Brise weht vom Meer herüber und bringt die salzige Luft mit sich. Der Tembeling Beach auf Bali ist ein Ort der Ruhe und der Erholung, der ein unvergessliches entspannendes Erlebnis bietet.

Setze dich auf einen großen Stein unter einer Palme und lass deine Füße von den ruhigen Wellen umspülen... Genieße dieses angenehme Gefühl... und beobachte die ruhige Strömung des Meeres.

Genieße die Ruhe und die Entspannung in deinem Körper. Deine Muskeln lockern sich immer mehr... Du spürst, wie deine Muskeln sich immer weiter entspannen und wie ruhig und wie gleichmäßig deine Atmung nun ist.

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 an diesem wundervollen Ort... genieße den Moment, ganz für dich allein. Gern kannst du diesen wundervollen Ort in deinen Gedanken weiter erkunden und genießen...

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.