



# Deine Fantasiereise in den Thüringer Wald

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

Lass den Alltagsstress hinter dir und tauche ein in die heilsame Atmosphäre des Waldes.

## 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 den Thüringer Wald 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 den Thüringer Wald**

Du befindest dich auf einem Waldweg inmitten prächtiger, großer Bäume. Laubbäume, Nadelbäume und verschiedene Sträucher... ***schließe deine Augen und schau dich um und betrachte den Wald, in dem du dich befindest.***

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...

Die Luft fühlt sich angenehm kühl auf deiner Haut an. Hin und wieder streicht ein erfrischender Luftzug über dein Gesicht... Während du ganz langsam über den weichen, mit Moos bedeckten Waldboden gehst, spürst du gelegentlich die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht...

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

Du atmest die klare und frische Waldluft einige Male tief ein und wieder aus. Du riechst den frischen Waldboden, das nasse Gras... ein harziger Duft liegt in der Luft.

Mit jedem Ein- und Ausatmen gleitest noch tiefer in diesen Zustand der Ruhe und Entspannung hinein. **Schließe deine Augen und genieße für einen Moment diesen Ort der Ruhe. Stell dir diesen wunderbaren Ort nun in deinen Gedanken vor.**

Du läufst weiter... Der Boden unter deinen Füßen ist angenehm weich und deine Schuhe versinken ein wenig in dem weichen Moos. Dabei knacken mit jedem Schritt leise und dumpf ein paar kleine Zweige.

Auf deinem Weg betrachtest Du die verschiedenen Bäume, die sich rings um dich herum befinden.

An einem der Bäume bleibst du stehen. Du berührst den Stamm und fühlst die rissige Rinde. Es duftet nach Harz und frischem Holz. **Schließe die Augen und atme tief ein und wieder aus. Du spürst die Ruhe und Entspannung, die sich in deinem Körper ausbreitet.**

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

Du setzt deinen Spaziergang fort... atme weiter die frische, klare Luft ein und wieder aus und nimm die verschiedenen Gerüche des Waldes wahr.

Es riecht nach frischem Baumharz, feuchtem Moos und erdigem Waldboden.

Nach einer Weile erreichst du eine kleine Lichtung. Hier steht eine Holzbank, auf die du dich niederlässt. Die Bank steht geschützt am Rande der Lichtung unter dem Blätterdach der hohen Bäume. Du setzt dich und genießt den Blick über die Lichtung. ...sattes, grünes Gras... Blumen in den unterschiedlichsten Farben und Formen mit einem wunderbaren Duft... dem Duft der Wildblumen.

Atme klare mit Blumenaromen versetzte Waldluft tief ein .... und atme langsam wieder aus ... einatmen ... ausatmen.

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.

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

**Schließe deine Augen und atme die saubere, klare mit Blumenaromen versetzte Waldluft tief ein und genieße für einen Moment diesen Ort der Ruhe.**

Du spürst den leichten Wind, der über deinen Körper streicht... fühle die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Du hörst die Vögel zwitschern, die Bienen summen... du betrachtest das rege Treiben der Insekten auf der Wiese... Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten, die von Blüte zu Blüte fliegen... hoch oben über der Lichtung zieht ein Milan seine Kreise...

Genieße die unberührte Natur... spüre, wie sich deine Muskeln immer weiter entspannen und lockern. Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig...

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

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.

Du fühlst dich nun viel entspannter als zu Beginn der Fantasiereise...

Kehren wir nun langsam wieder von der Reise zurück...

Du fühlst dich nun vollkommen entspannt und auch nach der Reise wirst du entspannt bleiben...

Du wirst die angenehme Ruhe und Ausgeglichenheit in dir spüren können, die du durch diese Reise gewonnen hast.

## **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.