

## Phantasiereise Weihnachtswintertraum

Dieses Jahr fährst du wohl nicht mehr weg und somit erinnerst du dich an deinen Weihnachtswintertraum und ich freue mich jetzt mit dir in deinen Traum eintauchen zu dürfen.

Um dich herum ist alles sehr ruhig und freundlich und du genießt die herrliche Stille um dich herum.

Du wirst immer ruhiger und merkst wie durch diese Ruhe dein Körper ganz schwer wird und du immer mehr in deine Unterlage sinkst.

Der warme Schein des Kerzenlichtes, wärmt dein Gesicht, deine Arme, Beine, -schließlich deinen ganzen Körper. Und immer tiefer findest du in deine Meditation hinein.

Du atmest durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Wie der Natur abgeschaut - der Wellenbewegung bei Ebbe und Flut.

- Einatmen -

- Ausatmen -

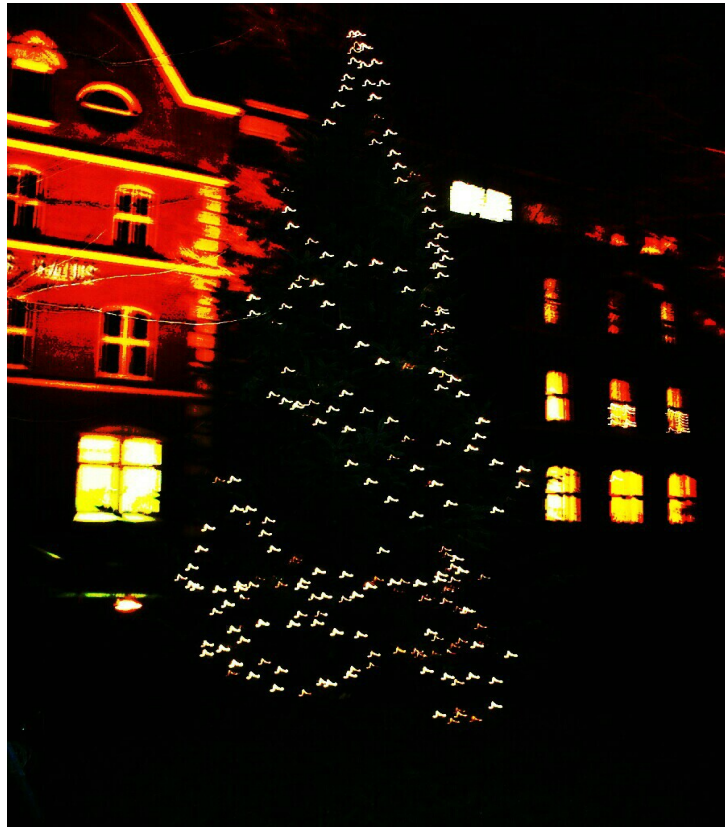
Es atmet dich! Du gleitest wie ein Segelflieger immer tiefer in deinen eigenen Körper hinein.

Deine Gedanken werden weniger, der Stress verschwindet. Der Alltag rückt weit weg von dir-

Spürst du es?

Wenn du noch etwas Zeit brauchst - Schau noch einmal wo du in deinem Körper Spannungen festhältst- werde dir diese für wenige Minuten bewußt und lasse sie dann ganz langsam los.

Es atmet dich - Dein Atem ist jetzt noch ruhiger geworden. Deine Gedanken schlafen -  
Du bist jetzt bereit für deine Phantasiereise zu deinem Weihnachtswintertraum -  
Deine Reise beginnt -  
Du siehst den schönen großen beleuchteten Weihnachts-  
tannenbaum und das hell erleuchtete Haus -  
Siehst du den Weihnachtstannenbaum?



Die Vorweihnachtszeit beginnt jetzt in den Häusern.

Das macht dich sehr neugierig und du gehst durch die geöffnete Gartentüre hinein, die dir Zugang ins Haus gewährt und siehst wie Freunde und Familien in den Wohnräumen aus wohlduftenden Tannengrün Zweige an einem Strohkranz mit Draht befestigen, der sich später nach mühevoller Arbeit zu einem Adventskranz schmücken lässt. Dazu kommen dann noch lange Schleifen und rote Kerzen dran und fertig ist er für die Adventszeit.

Und in allen Räumen riechst du den Duft nach Vanille, Zimt, Pfefferkuchen, Nelken, Äpfel und Orangen.

Riechst du den Duft nach Pfefferkuchen und Zimt?

In der Küche werden dir frischgebackene Plätzchen und Bratäpfel, garniert mit Äpfeln, Nüsse und Rosinen in Calvados zum Naschen gereicht, das erinnert dich an Großmutters Zeiten und schmeckt einfach köstlich - Du spürst soviel Frieden um dich herum!

Und das wärmt dein Herz sosehr, das dein Herz ruhig und zuverlässig schlägt.

Dann siehst du im Wohnraum, den offenen Kamin - die Flamme lodert und gerade wurde neues Holz aufgelegt und du setzt dich für einige Zeit auf die Kaminbank und träumst vor dir her. Die Kaminbank ist angenehm warm und du möchtest hier bleiben.

Über dem Kamin hängen frische Nordmantannengirlanden mit geschmückten kleinen Spielzeugen und roten Schleifen. Auch an den Treppenaufgängen sind frische Tannengrünigirlanden und Laternen mit angezündeten Kerzen zu finden. Eine Laterne, die auf der Treppe zum Ausgang steht faziniert dich jedoch so sehr, dass du stehen bleiben mußt. Aus ihr kommt ein Flammenmeer ähnlich wie bei einem Kamin und schenkt dir noch mehr wohltuende Wärme -Es weihnachtet sehr Und überall stehen Duftlämpchen, es riecht so schön nach Winterweihnacht/Winterzauber.

Doch nach einer Weile gehst du wieder hinaus aus diesem schönem Haus und inzwischen hat es angefangen zu schneien - Du siehst deine Spuren im Schnee, ziehst deine Kapuze über deinem Kopf, die dir weitere Wärme schenkt und gehst weiter durch den herrlich weißen Winterwald.

Du gehst immer weiter durch den kurzen Tannenwald - bis du zu dem kleinem Teich kommst, der nicht weit vom Haus entfernt ist.

Völlig zugefroren und eingeschneit sieht er aus und die vielen Jugendlichen und Erwachsenen trauen sich und laufen Schlittschuh darauf.

Überall stehen Straßenlaternen und spiegeln Licht auf die Eisfläche. Ein Mann spielt auf der Panflöte.

Es ist gerade so wie in einem Wintermärchen-  
Auch du möchtest deine Pirouetten auf dem Eis drehen,  
doch du hast deine Schlittschuhe vergessen, denn  
darauf warst du nicht vorbereitet. Du schaust den  
anderen zu und lächelst dabei.

Der Wind der vorbeifahrenden Schlittschuhläuferinnen  
kühlt deine Stirn und sie fühlt sich jetzt richtig frisch  
an.

Aber es wird immer dunkler und du mußt leider zurück-  
kehren aus deinem Wintertraum-

Langsam gehst du wieder - an deinem beleuchteten  
Winterhäuschen vorbei, dort wird dir noch ein Eiergrog  
mit Wunderkerzen von den Familien und Freunden  
serviert. Dieser Eiergrog ist so lecker, dass das Sahne-  
häubchen und der Eierlikör noch auf deiner Zunge  
schmilzt, während du schon längst unterwegs bist -

Du genießt ihn einfach -  
Schmeckst du den Eiergrog?

Du kannst jederzeit wieder zu deinem Winterweihnachts-  
traum zurückkehren, wann immer du magst-

Nun mußt du aber deine Phantasiereise beenden  
und kommst langsam wieder ins Hier und jetzt zurück.  
Du zählst jetzt bis 3.....  
reckst und streckst dich, wie morgens beim Aufwachen.

Du beginnst mit Eins - die Schwere und Müdigkeit geht  
aus deinen Beinen zurück.  
Bei Zwei geht auch die Schwere aus deinen Armen  
zurück. Mache deine Hände zu Fäuste und atme tief ein  
und aus und lass sie wieder los.  
Und jetzt kommt die drei. Du kannst jetzt ganz leicht ein  
und ausatmen - und öffnest ganz langsam deine Augen.

Du bist völlig fit und freust dich  
auf eine schöne Weihnachtszeit!

*COPYRIGHT WALTRAUD LÖCHEL©*

