



## Die Insel



Lege dich bequem auf deinen Rücken • Schließe deine Augen • und komme mit mir • auf eine Reise • Spüre deinen Körper • horche in dich hinein • und achte darauf • ob du eine angenehme Haltung hast • oder ob dich etwas drückt • oder sich unbequem anfühlt • Dann rücke dich noch einmal zurecht • und versuche • allmählich • zur Ruhe zu kommen • Atme dabei • tief • durch deine Nase ein • und aus • ein • und aus.

Stelle dir nun vor • du befindest dich • auf einer traumhaften Insel • Es ist angenehm warm hier • und vom blauen Himmel • scheint die Sonne herab • Du kannst • die frische Meeresluft riechen • Tief • atmest du • den salzigen Geruch ein • Du siehst dich nun um • und du bemerkst • dass du • auf einem hellen Sandstrand stehst • Du fühlst • den warmen Sand • unter deinen Füßen • und du bückst dich • um ihn mit deinen Händen zu berühren • Jetzt • greifst du in den feinen Sand hinein • Du nimmst ihn in die Hand • und lässt ihn • nach und nach durch deine Finger rieseln • Immer von einer Hand • in die andere • Dabei • spürst du ein leichtes Kitzeln • in deinen Handflächen • Nach einer Weile • möchtest du dir noch mehr • von der Insel ansehen • Du richtest dich auf • und du bemerkst hinter dir • einige große Palmen • Sie sind hoch in die Luft gewachsen • und ihre Krone •



besteht aus dunklen • grünen Palmwedeln • Der laue Meereswind • lässt diese Palmblätter • leicht in der Luft hin und her wedeln • und du kannst beobachten • wie sich die Schatten der Blätter • auf dem feinen Sand bewegen • Du gehst auf die Palmen zu • und setzt dich • in ihren Schatten • Angenehm kühl ist es hier • Auch der Sand • ist hier kühler • Du schließt deine Augen • und genießt die Ruhe • an diesem Ort • Der leichte Meereswind • streicht dabei über deine Haut • und die Ruhe • breitet sich auch in dir aus • Du fühlst dich nun • vollkommen entspannt • Jetzt • gehst du zum Meer • und du stellst dich • mit deinen Füßen • in das hellblaue warme Wasser hinein • Du spürst • wie kleine Wellen • das Wasser an deinen Waden auf • und ab wandern lassen • Sanft • streicheln sie deine Beine • Du legst dich • in das flache Wasser hinein • und du genießt • wie die Wellen • deinen ganzen Körper umspülen • Dein Blick ist dabei • in den Himmel gerichtet • und du bemerkst die Möwen • die über dir • ihre Kreise ziehen • Entspannt liegst du da • lauschst dem Rauschen der Wellen • genießt die Berührungen des Wassers • atmest die frische Meeresluft ein • und siehst den Möwen beim Fliegen zu.

Verabschiede dich nun • von den Wellen • und komme langsam wieder zurück • von deiner Reise • Spüre die wohlige Wärme • die dich auch hier umgibt • Du bist wieder hier • im Raum • und öffnest • ganz allmählich • deine Augen • Atme weiter bewusst ein • und aus • gähne einmal kräftig • streiche deine Augen aus • und recke • und strecke dich.