

Auf der Wiese

An einem sonnigen Nachmittag machst du einen Spaziergang.

Du gehst eine Weile des Weges, dann siehst du vor dir eine Wiese.

Die Wiese mit ihren duftenden Blumen gefällt dir so gut, dass du auf ihr deinen Spaziergang fortsetzen möchtest.

Du kannst die Blumen und Gräser riechen.

Alles um dich ist ruhig und friedlich.

Du bist ganz ruhig, du fühlst dich wohl.

Du kannst das Gras unter dir spüren.

Ab und zu siehst du einen Käfer oder eine Grille. Schmetterlinge und Bienen fliegen umher.

Du gehst eine Weile auf der Wiese spazieren, dann ruhst du dich aus.

Du wirst müde und legst dich ins Gras.

Du spürst wie deine Arme und Beine schwer werden.

Du bist ruhig und entspannt.

Dein Körper ist ganz schwer. Die Sonne scheint angenehm warm auf dich.

Du spürst, wie dein ganzer Körper warm wird.

Du bist ganz ruhig und atmest gleichmäßig ein und aus, ein und aus.

Du genießt die Ruhe in dir und um dich herum.

Du bist ganz ruhig und entspannt.