

## **Die warme Dusche**

Du stehst unter einer warmen Dusche.

Du fühlst, wie das warme Wasser an deiner Haut, an deinem Körper entlangströmt.

Du fühlst, wie alle Spannungen und Belastungen mit dem warmen Wasser von dir abfließen.

Du wirst völlig frei von Spannung.

Alle Spannungen fallen von dir ab.

Du fühlst dich entspannt und wohlig warm.

Du fühlst dich warm, gelöst und vollkommen entspannt.

Du bist ganz ruhig und entspannt.