

## *Ein Ausflug ins Allgäu*

**Reise:** Spätsommer – Herbst

**Anspruch:** sehr gut für Anfänger geeignet

**Ziel:** Entspannung, Wahrnehmung,

**Besonderheit:** eng angeleitete Fantasiereise

**Duft:** Latschenkiefer, Zirbelkiefer, harmonisierende, ausgleichende Düfte

**Instrument:** Glöckchen, Zimbel, Koshi oder Klangschale

Stell dir vor, du bist in einem kleinen Dorf im Allgäu...

Umringt von saftig grünen Wiesen, auf deren Grashalme noch der letzte Morgentau in der Sonne glitzert...

Nur Ruhe und Frieden umgeben dich...

Du genießt den angenehmen Duft des Landlebens... Die Luft ist frisch und rein...

Tief atmest du diese wunderbar frische und saubere Luft ein...ganz tief...und mit jedem Atemzug findest du mehr und mehr zu deiner inneren Ruhe...

Du bist nun ganz bei dir angekommen...

Langsam schweift dein Blick über die Landschaft...

Inmitten deiner Wiese steht ein alter Eichenbaum...

Seine Blätter verfärben sich bereits in den schönsten Rottönen und verkünden den nahenden Herbst...

Unter dem Eichenbaum steht eine alte Holzbank, die zum verweilen einlädt...

Du setzt dich eine Weile auf diese Bank, die dir auch Schatten vor der Sonne bietet...

In der Ferne siehst du einen Bauernhof... Einbettet in eine hügelige Landschaft...

Zwei Katzen liegen auf einer alten Steinmauer, die den Hof von den Viehweiden trennt und sie genießen die wärmenden Steine und die Sonnenstrahlen...

Auf der angrenzenden Weide stehen Ziegen und erfreuen sich an den saftigen Gras...

Auch zwei Esel kannst du zwischen der Ziegenherde erkennen...

Auf einer Weidefläche daneben blöken ein paar Schafe...und ein großer schwarzer Hirtenhund bewacht dösend seine Schafherde...

Der Bauer ist bereits dabei, mit einem Rechen, das getrocknete Gras, welches als Futter für die Tiere im Winter dient, auf kleine Hügel zu türmen, um es dann besser in den Stall transportieren zu können...

Dein Blick wandert weiter Richtung Himmel...

Die letzten Schleierwolken ziehen vorbei...und lösen sich durch die warmen Sonnenstrahlen immer mehr auf...

Bussarde ziehen ihre Kreise über der Wiese, auf der Suche nach Mäusen...

Ihr Flug wirkt so majestätisch und federleicht...

Das Tal in dem du dich befindest, ist gesäumt von tiefgrünen Wäldern...und ein eine leichte warme Brise weht jetzt einen harzigen Geruch von Tannennadeln in deine Nase...

## ***Die Orangernte***

**Reise:** Frühling, Italien

**Anspruch:** gering bis mittel

**Ziel:** Entspannung, Wahrnehmung ( riechen und schmecken)

**Duft:** Orange

Stelle dir vor, du sitzt zuhause gemütlich in deinem Lieblingssessel oder an einem anderen Ort an dem du dich wohlfühlst...

Schau dir deine Umgebung ganz bewusst und in Ruhe an und spüre wie du dabei immer mehr zur Ruhe kommst und dich voll und ganz entspannst...

Draußen wird es schon langsam dunkel...und du bist froh, hier an deinem Lieblingsplatz zu sitzen und einfach nur mal Zeit für dich zu haben...

Vor dir steht eine Tasse heißer dampfender Orangentee...Mit beiden Händen umfasst du die warme Tasse und spürst, wie zuerst deine Finger und Hände und dann dein ganzer Körper angenehm warm wird...

Eine wohlige Wärme durchströmt dich von den Fingern... durch die Hände...die Arme hinauf über deinen Oberkörper, den Rücken... dann die Beine hinunter bis in jeden einzelnen Fußzehen hinein... Einfach genießen und nichts tun...

(kurze Pause)

Du führst die Tasse langsam zum Mund...und je näher du an deine Nase kommst, um so intensiver kannst du nun den angenehmen Orangenduft wahrnehmen...Du schließt deine Augen und atmest den Geruch der Orange ganz tief ein...

(kurze Pause)

Der Duft beflügelt deine Fantasie und nimmt dich mit in den Süden Italiens... Du findest dich wieder in einem kleinen Bergdorf in Kalabrien...

Dort angekommen, stellst du fest, dass du auch in der Zeit ein Jahrhundert in die Vergangenheit gereist bist...

(kurze Pause)

Du schlenderst die Straßen entlang und lässt die Stille des Dorfes auf dich wirken...

An einem Aussichtspunkt verweilst du einen Moment und genießt die atemberaubende unberührte Landschaft, die sich dir bietet. Lass deinen Blick für einen Moment schweifen und schaue was du alles entdecken kannst...

(kurze Pause)

Am Ende des Dorfes erblickst du auf einer Anhöhe eine große Orangerplantage und die Bäume tragen saftige, reife Früchte...

Langsam gehst du auf die Plantage zu, auf der viele Arbeiter des Dorfes bei der Ernte sind...