

## Im Garten

Du bist in einem schönen Garten.

Du siehst allerlei Bäume, Büsche, Blumen und Pflanzen.

Die Blumen auf dem Rasen bilden schöne Muster.

Auf einem kleinen Teich schaukeln die Seerosen. Schmetterlinge und Bienen sonnen sich auf den Blüten.

Das Wasser ist klar. Man kann bis auf den Grund schauen. Steine in vielen Farben und Formen liegen dort. Am Rand des Teichs wiegen sich Schilfhalme sanft hin und her. Dein Atem geht genauso sanft und gleichmäßig, wie Schilfhalme wiegt er hin und her. Dein Atem geschieht ganz ruhig und gleichmäßig. Du hörst Vogelgesang und Bienengesumm.

Eine Libelle schwirrt mit ihren Flügeln im Sonnenlicht. Schau dir alles in Ruhe an. Verweile mit deinen Augen.

Du fühlst eine tiefe Ruhe in dir. Du bist ruhig und entspannt.

In der Gartenhütte stehen Gießkannen. Du nimmst zwei der Kannen und füllst sie am Brunnen. Die Sommerblumen verlangen nach Wasser. Die vollen Kannen sind sehr schwer. Du fühlst, wie schwer sie sind.

Deine Arme sind ganz schwer. Die Arme sind schwer, ganz schwer...

Nachdem du die Blumen gegossen hast, stellst du die leeren Kannen wieder ab.

Du fühlst dich erleichtert.

Die Arme sind gelöst und entspannt.

In der Hütte findest du Arbeitsstiefel. Du ziehst sie für die Gartenarbeit an.

Die Stiefel sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Nach getaner Arbeit ziehst du die Stiefel wieder aus.

Du legst dich zum Ausruhen ins duftende Sommergras.

Du kannst den Duft des Grases, der Erde riechen. Es ist ein schöner warmer Sommertag.

Du fühlst dich wohl. Ruhig und entspannt bist du. Du erholst dich voll und ganz.

Die Sonne scheint. Du fühlst, wie sie dich wärmt. Sie scheint auf deine Arme, auf deine Beine, auf den ganzen Körper.

Die Arme sind ganz warm. Die Beine sind ganz warm.

Der ganze Körper ist warm, wohlig warm.

Du genießt den schönen Tag. Deine Gedanken sind ruhig.

Sie ziehen mit den Wolken am Himmel vorüber und verschwinden am Horizont.

Nichts stört mehr. Alles ist ruhig. Du bist ganz ruhig und entspannt.

Du träumst noch ein wenig weiter.....