

Traumreise zum Goldenen Licht

Mache es dir gemütlich unter deiner Decke.

Deine Augen dürfen sich nun schließen.
Lausche meinen Worten.

Spüre den weichen, warmen Untergrund, auf dem du liegst.

Atme durch die Nase ein
und lasse die Luft bis in deinen Bauch strömen.

Atme langsam durch den Mund wieder aus.

Noch einmal: ein – und aus.

Und ein letztes Mal: ein – und aus.

Atme ruhig weiter.
Mit jedem Atmen wirst du ruhiger.

Nun stell dir vor – du gehst über eine schöne Wiese.
Die Sonne scheint warm vom Himmel herunter.
Spürst du die Sonnenstrahlen auf deiner Haut?
Die Wärme umgibt dich ganz sanft.

Die Wiese ist weich und warm unter deinen Füßen.
Überall stehen bunte Blumen.

Schau, da kommt eine kleine Katze angelaufen.

Sie kommt zu dir
und kuschelt sich an deine Beine.
Vielleicht möchtest du die kleine Katze streicheln?

Spürst du, wie weich und flauschig ihr Fell ist?
Hörst du sie leise schnurren?

Die kleine Katze läuft vor dir her
und schaut dich an, als wollte sie dir sagen: "Komm mit!"
Du folgst der kleinen Katze.

Die Luft wird nun ganz warm und weich.
Denn ganz in der Nähe leuchtet ein warmes, goldgelbes Licht.

Je näher du kommst, desto größer und goldener wird das Licht.
Das Licht kommt aus einem großen, kuscheligen Nest aus Moos.

Und dir wird ganz warm in deinem Bauch.

Komm, geh mit der kleinen Katze in das warme Licht-Nest.
Das Nest ist kuschelig weich
und überall ist das goldene Licht.

Mache es dir gemütlich in dem Licht-Nest.
Die kleine Katze rollt sich neben dir zusammen.

Um dich herum ist überall das goldene Licht.
Die sanfte Kraft des Lichtes wärmt dich.
Du bist ganz ruhig, ganz geborgen.
Die kleine Katze ist ganz nah bei dir.

Genieße dein goldenes Licht-Nest
zusammen mit der kleinen Katze
noch einen kleinen Moment.

Und wenn du nun bereit bist,
sammle alles Schöne, das du hier erlebt hast,
tief in deinem Herzen.

Nimm dieses warme, weiche Gefühl mit auf den Rückweg.

Verabschiede dich jetzt von deinem Nest.
Winke dem goldenen Licht zum Abschied zu.

Verabschiede dich von der kleinen Katze.
Vielleicht streichelst du sie noch einmal sanft.

Sie wartet hier auf dich,
in deinem warmen, weichen goldenen Licht-Nest.
Wenn du magst, kannst du jederzeit wieder hierher zurückkehren.

Deine Traumreise geht nun zu Ende.
Atme tief in deinen Bauch ein – und wieder aus.

Du spürst jetzt wieder die Unterlage, auf der du liegst.
Du kehrst in diesen Raum zurück.

Bewege deine Finger – bewege deine Füße.
Öffne deine Augen.
Recke und strecke dich.

Willkommen zurück!