

# ***Aroma Duftreise***

Mache es dir nun ganz bequem. Nimm noch einen tiefen Atemzug und spüre, wie dein Körper auf der Matte ankommt.

Lenke deine Achtsamkeit auf deinen Atem. Mit jedem Atemzug, den du tust, wirst du ruhiger und ruhiger und gleitest sanft immer tiefer und tiefer in eine angenehme Entspannung hinein.

Jedes Geräusch, das noch in diesen Raum hereindringt – egal ob von ganz nach oder ganz fern – vertieft deine innere Ruhe.

Und wenn noch Gedanken da sind, die dich stören, so lasse sie wie Wolken am Himmel kommen, an dir vorbeiziehen und sich dann auflösen wie der Rauch im Wind.

Und wenn du magst, nehme ich dich jetzt mit auf eine kleine Reise in die Welt der Düfte.

## **AIR**

Auf den Flügeln deiner Fantasie verlässt du nun den Raum. Du befindest dich auf einer Frühlingswiese. Du nimmst einen tiefen Atemzug und nimmst wahr, wie sich ein angenehm minziger, klarer Duft in dir ausbreitet und du befreit tief ein und ausatmen kannst.

Es ist ein angenehmer Frühlingmorgen. Der Himmel ist fast wolkenlos und strahlend blau. Die Luft ist klar und die Sonne scheint wärmend auf dich herab. Der Duft, der dich erreicht kühlt und belebt dich zugleich.

Du genießt für einen Moment die wärmenden Sonnenstrahlen und die Stille des Morgens. Das Einzige, was du hören kannst ist das Zwitschern der Vögel, die fröhlich ihrem Morgengesang nachgehen und die Sonne begrüßen. Der Duft, die Sonne, der Himmel, einfach dieser Moment haben eine beruhigende und stärkende Wirkung auf dich.

## **BERGAMOT**

Die Sonne, die in diesen Frühlingstagen immer kraftvoller und stärker wird, wärmt dich angenehm.

Ein feiner Zitrusduft erreicht deine Nase und es ist, als ob jeder einzelne Sonnenstrahl durch deinen Körper in jede noch so kleine Zelle vordringt.

Der Duft und die Sonnenstrahlen beleben und beruhigen dich gleichermaßen. Er schenkt dir Vertrauen, Hoffnung und Selbstsicherheit.

Der Entdeckergeist in dir wird geweckt. Vor dir liegt ein Weg, der dich einlädt, ihn zu erkunden. Im Licht der Sonnenstrahlen funkelt er dir entgegen. So wie der zitronige Duft, den du wahrnehmen kannst.

In dir erwacht ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit und du spürst dein authentisches Selbst. Dich hält es nicht mehr auf deinem Platz auf der Wiese und du stehst in deiner Vorstellung langsam auf und begibst dich ganz beschwingt auf den vor dir liegenden Weg.

## BALANCE

Der Weg führt dich durch einen kleinen Mischwald voller Tannen, Birken, Kiefern, Buchen und verschiedenen Sträuchern.

Immer wieder bricht die Sonne durch das Blätterwerk und malt die wundervollsten Lichtspiele in die Blätter und auf den Waldboden.

Du kannst den frischen, holzigen Duft des Moooses, den weichen Waldboden, die Erde und die Bäume riechen.

Eine unendliche Harmonie und Balance breiten sich in dir aus. Du spürst, wie sich in jeder Zelle deines Körpers Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden ausweiten.

Du bleibst stehen und genießt diesen Moment für einige Sekunden. Du bist fest verwurzelt und du kannst eine innere Ausgeglichenheit und Stärke in dir spüren. Nimm diesen süßen und doch holzigen Geruch des Waldes wahr.

Vollkommen entspannt und gestärkt folgst du dem Weg weiter.

## HELICHRYSUM

Nach kurzer Zeit gelangst du zu einer Wiese mit Wildblumen.

Vor dir breitet sich ein riesiges Meer von Blüten aus. Überall leuchten dir bunte Farben entgegen.

Du pflückst dir eine gelbe Blume und riechst an ihr. Ihr sanfter honigsüßer Duft erreicht deine Sinne und ruft in dir ein erneuerndes und regenerierendes Gefühl hervor.

Du nimmst dir einen Moment, um den Duft dieser gelben Strohblume wirken zu lassen.

Du kannst spüren, wie sich ein befreiendes Gefühl breit macht. Du kannst dich in diesem Moment vollkommen akzeptieren. In dir keimt der Satz „Ich liebe das Leben“ auf.

Nach diesem wahren Feuerwerk beschließt du noch mehr dieser Blumen zu sammeln und einen bunten Strauß voller Wildblumen zu pflücken.

## Ylang Ylang

Nachdem du genügend gelbe Blumen gesammelt hast, wendest du dich den Blumen mit dieser wundervoll blauen Farbe zu.

Diese Blume verströmt ein intensives süßes Aroma. Du spürst, wie der Duft eine beruhigende, aber auch stimmungsaufhellende Wirkung auf dich hat.

Sie riecht ein bisschen tropisch blumig mit würzig-balsamischen Untertönen. Während du den Duft in dir aufnimmst, kannst du spüren, wie sich dein Herz öffnet.

Du nimmst dir auch hier einen Moment Zeit, um den Duft voll und ganz mit deinen Sinnen wahrzunehmen.

Tiefe Liebe, Freude und emotionale Sicherheit breiten sich in dir aus.

## GERANIUM

Langsam löst du dich von der blauen Blume und du schaust dich auf der Wiese um und entdeckst weiter hinten kleine rote Blumen.

Du pflückst ein paar dieser roten Blumen und riechst an Ihnen, bevor du sie zu den anderen in deinen Strauß steckst.

Dieser Duft erinnert dich an unvergessliche Zeiten, lange Sommerabende und Geborgenheit. Du hast den Eindruck, als wenn du gerade sehr intensiv mit der Erde unter deinen Füßen verbunden bist. Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Ruhig und gleichmäßig.

Der blumige Duft belebt deine Sinne. Du fühlst dich sicher und geborgen. Aller Ballast fällt von dir ab.

Ein tiefes Vertrauen und eine Offenheit für die Liebe und die Verbindung zu den Menschen um dich herum macht sich in dir breit.

Du spürst eine Wärme und Sanftheit, die dein Herz erfüllt.

## LAVENDEL

Langsam löst du dich von deinen tiefen Gefühlen und wendest dich wieder der Blumenwiese zu. Am Rand der Wiese findest du einige lilafarbenen Blüten.

Du pflückst auch hier ein paar Stängel dieser lieblich und doch kräuterartig und balsamigartig duftenden Blume und riechst für einen Moment daran, um ihren Duft ganz für sich zu genießen.

Der Duft strahlt für dich Ruhe und Entspannung aus. Du spürst aber auch, dass in dir so etwas wie Mut aufsteigt. Mut zu dir und deinem Geist, deiner Seele, deinem Herzen und deinem Weg zu stehen. Ja du kannst es richtig fühlen, wie sich alle Bedenken und Ängste auflösen und du dich sicher und kraftvoll fühlst.

Du beschließt dieses Gefühl in die Welt hinauszutragen. Sei du selbst!

Du nimmst dir noch einen Moment, um das neue Gefühl in dir zu verinnerlichen.

Dann steckst du die lilafarbenen Blüten zu den anderen in deinen Strauß und lässt den Blick noch einmal über die Blumenwiese streifen.

Dabei entdeckst du weiter hinten eine Hängematte, die zwischen zwei Obstbäumen gespannt ist. Langsam läufst du über die Wiese dorthin und legst dich dann in die Hängematte. Der sanfte warme Wind schaukelt dich langsam hin und her.

Du lässt die Eindrücke von der Wiese noch ein wenig nachwirken und fühlst dich vollkommen ruhig und entspannt. Vollkommen ruhig und entspannt.

## KLANGSCHALE

Ganz leise dringen Klanggeräusche an dein Ohr. Sie werden immer intensiver. Lausche Ihnen für eine Weile und lasse dich treiben.

Der Tag neigt sich langsam dem Ende entgegen und du kletterst aus deiner Hängematte, nimmst deinen wundervollen Strauß Blumen, riechst noch einmal daran und erfreust dich an dem Farbenspiel.

Du gehst über die Blumenwiese zurück zu dem Weg, auf dem du hergekommen bist und läufst an deinen Ausgangspunkt zurück. Irgendjemand hat dort eine große Vase für deinen Strauß abgestellt. Du stellst die Blumen in die Vase und genießt noch einmal den Anblick dieses wunderbaren Straußes.

Es wird Zeit wieder zurückzukehren. Du löst dich in Gedanken von den Bildern und kehrst mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Nimm noch einmal wahr, wie dein Körper auf der Unterlage aufliegt.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Bewege nun deine Beine und Füße.

Deine Hände und Arme.

Recke und strecke dich.

Und wenn du so weit bist, öffne deine Augen wieder.

Bleibe noch einen Moment liegen und komme langsam im Hier und Jetzt wieder an.