

Duftreise Wintermarkt (Team Duftreich)

Mach es dir ganz bequem und komm an hier im Liegen.

Du spürst deinen Atem.

Er wird immer ruhiger, tiefer und gleichmäßiger.

Nimm die Unterlage unter dir wahr.

Dein Körper darf nach und nach immer tiefer und tiefer darin einsinken.

Du nimmst die Geräusche wahr von draußen und auch von hier drinnen.

Und jedes Geräusch, das du ab jetzt wahr nimmst, kann dir helfen, noch tiefer und tiefer zu entspannen.

Wir verlassen diesen Raum und du stehst vor diesem Gebäude.

Stell dir einen kalten aber schönen Wintertag vor.

Du bist in der Natur, in einer von Schnee bedeckten Landschaft.

Du bist für einen Spaziergang warm und kuschelig angezogen.

Du fühlst dich wohl und geborgen.

Die Wintersonne steht am wolkenlosen Himmel und lässt die Landschaft wie eine glitzernde Kristallwelt erscheinen.

Der Schnee ist völlig unberührt und ohne jegliche Spuren.

Es herrscht Stille – wohltuende Ruhe

Dieser Ort wirkt zauberhaft und strahlt Kraft und Energie aus.

Du läufst in deinem Tempo durch diese Schneelandschaft.

Du läufst an einigen schneebedeckten Tannen vorbei. Ein Tannenzapfen fällt vor dir zu Boden.

Du hebst ihn auf und riechst an ihm. Ein herrlicher Duft.....

Holiday Peace

Du nimmst ihn mit und läufst ein wenig weiter.

Durch die Sonne, das Laufen und deiner warmen Kleidung spürst du ganz deutlich eine angenehme Wärme in deinem gesamten Körper. Du spürst die Wärme besonders in deinen Beinen, die dich durch den Schnee tragen.

Deine Beine sind ganz warm, angenehm warm.

Auch in den Armen spürst du die Wärme ganz deutlich. Deine Arme sind ganz warm, angenehm warm.

Wechsel

Du läufst über einen kleinen Hügel und entdeckst auf der anderen Seite einen kleinen Wintermarkt.

Du freust dich und schaust dir die Stände genauer an.

Der erste Stand ist ein Gewürzstand mit Gewürzen aus aller Welt.

Ein alter Mann hält dir eine Dose zum Riechen hin.

Du nimmst den Duft von **Rosmarin** wahr. Der Geruch ist so wohltuend.

Auf dem Tisch entdeckst du noch ein weiteres Gefäß, das dich neugierig macht. Du nimmst es in die Hand und riechst daran....

Es ist **(Zimt)**

Wechsel

Nimm den Duft deutlich wahr und spüre, was er mit dir macht.

Nimm dir einen Moment Zeit, um in dich hineinzuspüren.

Gibt es Erinnerungen mit diesem Duft?

Du nimmst dir eine weitere Dose.

Diesmal ist es ein **Wintertee Holiday Joy**. Er duftet nach Orange, Nelke Zimt, Muskatnuss und Vanille

Schön, was diese Gerüche in dir hervorrufen.

Du verabschiedest dich von dem alten Mann und gehst weiter.

Du entdeckst einen Stand mit Wintergebäck. Es duftet nach Vanille, Tonkabohne Schokolade und Orangen (**Hygge**)

Die Frau vom Stand schenkt dir ein kleines Stück Gebäck.

Mmmm lecker.

Und gleich gegenüber entdeckst du einen Stand mit frisch gepresstem **Orangensaft**, mmmh wie lecker das duftet.

Der nächste Stand hat Halbedelsteine.

Du betrachtest die Farben und Formen. Ein Stein gefällt dir besonders gut.

Du nimmst ihn in die Hand und lässt ihn auf dich wirken.

Du hast das Gefühl, dass er eine besondere Wirkung auf dich hat.

Er scheint dir Kraft und Energie zu schenken.

Du kaufst diesen Stein und nimmst ihn mit. Du hast nun in der einen Hand den Tannenzapfen und in der anderen Hand den Halbedelstein.

Am nächsten Stand nimmst du den Geruch von **Vanille** wahr.

Es ist ein Stand, an dem man echte Vanille kaufen kann.

Lass auch diesen Duft auf dich wirken.

Du hast das Gefühl, dass es deinen Kopf leert und deine Sinne noch mehr öffnet.

Ein tolles Gefühl.

Du bist völlig gelöst.

Wechsel

Mit all diesen wertvollen Eindrücken verlässt du nun langsam wieder den Markt und machst dich wieder auf den Weg zurück über den Hügel.

Du entdeckst eine Bank, auf der du Platz nimmst, um noch einmal tief durchzuatmen.

Nimm noch einmal die wohlige Wärme in deinem gesamten Körper wahr, die durch das Laufen und die wundervollen Gerüche entstanden sind.

Wechsel

Du schließt in Gedanken die Augen und genießt die Sonne, die Wärme in deinem Körper und die kühle frische Luft der Winterlandschaft.

Genieße diese Ruhepause.

Du bist völlig gelassen und entspannt.

Die Sonne scheint auf deine Haut. Und die wohlige Wärme durchströmt deinen ganzen Körper.

Nimm diesen Moment der Ruhe voll und ganz in dich auf.

Atme tief und ruhig.

16:30

Die Schneeflocken tanzen in der Luft und es ist, als würden sie sanfte Klanggeräusche von sich geben.

Aus der Ferne hörst du die Kirchturmglöcken, sie läuten zur Mittagszeit.

Du öffnest in Gedanken nun langsam deine Augen und bereitest dich auf den Rückweg vor. Fühle, den Tannzapfen und den Halbedelstein, die noch immer in deinen Händen liegen.

Nimm die Struktur von dem Zapfen und dem Stein in der deiner Hand wahr.

1:15

Du stehst auf, blickst noch einmal zurück und setzt deinen Rückweg nun in deinem ganz eigenen Tempo fort.

Du folgst deinen Fußstapfen zurück. Du gehst genau den Weg, den du auch hergekommen bist.

Du bleibst stehen und lässt deinen Blick noch einmal über die unberührte Winterlandschaft streifen.

Du kommst noch einmal an den Tannen vorbei. Nimm noch ein letztes Mal den intensiven und erdenden Duft

der Tanne wahr. Du fühlst dich verwurzelt mit der Erde und ganz bei dir. **Sibirian Fir**

Du gehst immer weiter – ganz in deinem Tempo.
Immer weiter.

Der Schnee knirscht unter deinen Füßen.
Du gehst immer weiter.

Bis du wieder hier im Raum angekommen bist.

5:00

Nun komm langsam zurück ins Hier und Jetzt.

Vertiefe deinen Atem.

Beginne nun langsam deine Zehen und Finger zu bewegen.

Die Arme und Beine.

Reck und streck dich, wenn du magst

Dreh dich auch gerne noch auf deine Lieblingsseite und genieße noch einmal die vollkommene Entspannung.

Und wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen und komm zurück ins Sitzen.