

## Duftreise Öle- Erlebnis-Abend am 14.2.2022 im YogaVillage Sundheim

Mach es dir ganz bequem  
Und komm an hier im Liegen

Du spürst deinen Atem  
Er wird immer ruhiger, tiefer und gleichmäßiger

Spüre die kuschlig warme und weiche Decke unter dir.  
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.

Ich lade dich ein, mit mir auf einen Spaziergang der Sinne zu gehen.

Wir verlassen diesen Raum und stehen draußen vor dem Gebäude im Freien.

Es ist ein wolkenloser, strahlend blauer Himmel

Die Sonne strahlt auf die Erde herab

Schließe einen Moment die Augen und genieße die angenehm warmen Strahlen auf deiner Haut.

Du öffnest deine Augen und entdeckst ein paar Meter weiter einen kleinen Weg, der dir vorher noch nie aufgefallen ist.

Du beschließt dem Weg in die Natur zu folgen.

Nach kurzer Zeit gelangst du zu einer Wiese voller Wildblumen.

Vor die eröffnet sich ein Blütenmeer, das in den schönsten Farben leuchtet.

Du pflückst eine gelb farbene Blume und riechst an ihr. NEROLI

Der Blütenduft gefällt dir sehr. Genieße diesen Moment.

Du beschließt, einen Strauß von Wildblumen zu sammeln. Du entdeckst wunderschöne blaue Blüten. Pflücke einige und nimm auch ihren Duft wahr. YLANG YLANG

Damit dein Strauß noch schöner wird, pflückst du auch einige rote Blumen. GERANIUM

Auch diesen Duft nimmst du ganz intensiv wahr.

Nimm dir einen Moment Zeit, um in dich hineinzuspüren.

Gibt es Erinnerungen zu diesem Duft?

Weiter hinten locken dich kleine weiße Blüten. Auch von diesen pflückst du dir einige Blüten und riechst an ihnen..... mmmhhhhh.....  
Die Farben der Blüten leuchten sehr schön.  
Der Duft wirkt sehr beruhigend auf dich. Röm. Kamille  
Was für ein schöner Tag.

Du bist vollkommen ruhig und gelöst.

Du gehst weiter über die Blumenwiese und entdeckst einige Büschel Lavendel. Das kräftige Lila lockt dich dorthin.

Pflücke Lavendel und nimmst den Geruch intensiv wahr.

Dein Strauß sieht wunderschön aus.

Du lässt deinen Blick noch einmal über die Blumenwiese streifen und entdeckst eine Hängematte, die zwischen 2 Bäumen gespannt ist.

Du möchtest dort ein wenig entspannen und legst dich hinein. Der sanfte Wind schaukelt dich sanft hin und her.

Du bist völlig entspannt und gelöst.

Nimm die Ruhe wahr.

Von weitem nimmst du leise Klanggeräusche wahr, die immer intensiver werden...

Lausche den Klängen

Klangschalen spielen

Die Zeit ist fortgeschritten, so dass du die Hängematte verlässt

Du nimmst den großen Blumenstrauß und riechst noch einmal intensiv daran und erfreust dich am Farbenspiel der Blumen.

ALLE DÜFTE

Du schaust dich noch einmal um. Tanke noch einmal Kraft aus der unberührten Natur.

Du verlässt die Blumenwiese und folgst dem Weg, auf dem du hergekommen bist, bis du wieder hier vor dem Gebäude stehst. Draußen steht ein großes schönes Gefäß, das mit Wasser gefüllt ist und du stellst deinen Strauß in dieses Gefäß.

Komm zurück in diesen Raum.

Komm zurück ins hier und jetzt.

Dein Atem vertieft sich

Bewege langsam deine Zehe und die Finger

Reck und streck dich

Und wenn du für dich soweit bist, öffnest du langsam deine Augen.

Nimm dir ruhig noch einen Moment

Du kannst dich auch noch zur Seite drehen

Und wenn du soweit bist, komm langsam ins Sitzen.