

Winterlichte Duftreise

Mandarine (Punsch oder Tee), Zimt, Vanille, Forest Breeze, Sibirische Tanne, Black Spruce, Air,

Um dich herum ist alles sehr ruhig und freundlich und du genießt die herrliche Stille um dich herum.

Du wirst immer ruhiger und merkst wie durch diese Ruhe dein Körper ganz schwer wird und du immer mehr in deine Unterlage sinkst

Es atmet dich – Dein Atem ist jetzt noch ruhiger geworden.

Du befindest dich auf einem verschneiten Weg.

Die Vorweihnachtszeit beginnt jetzt in den Häusern.

Du spürst soviel Frieden um dich herum! Und das wärmt dein Herz so sehr, das dein Herz ruhig und zuverlässig schlägt.

Wiesen und Felder sind mit weißem, glitzernden Schnee bedeckt – die Sonne steht hoch oben und schickt wärmende Strahlen, die dich wie mit einem warmen Mantel umhüllen –

AIR

Die Luft ist erfrischend klar und rein – atme diese reine und klare Luft tief ein – und aus – versuche den Sauerstoff tief in deine Lungen strömen zu lassen – atme ein – und wieder aus – mit jedem Atemzug wirst du entspannter und ruhiger – ein große Ruhe breitet sich aus – hier kannst du Harmonie und Frieden finden – es ist alles im Einklang – es ruht alles in sich selbst.

Der Schnee ist neu gefallen und noch niemand ist vor dir diesen Weg gegangen. Du siehst nur zarte kleine Vogelspuren und die Pfotenabdrücke eines Hasen im Schnee. Schnee! Unberührter frischer Schnee! Er funkelt dir im Licht der Sonnenstrahlen entgegen.

Langsam machst du dich auf den Weg nun.

Schritt für Schritt stapfst du durch den frischen, tiefen Schnee.

Du hörst, wie er unter deinen Füßen knirscht.

Sonst ist alles still ringsum.

Psst!

Du bleibst stehen, blickst in die Ferne, drehst dich einmal um dich und freust dich an

dem frischen Weiß ringsum.
Du atmest tief durch.

FOREST BREEZE

Hmm! Wie frisch er riecht, der Schnee!
Wie sauber, rein, klar.

Er riecht nach Winter. Wald. Tannen

Du liebst diesen Geruch und atmest langsam und tief die frische Wald-Winterluft ein.

Hmm!

Eine sanfter Wind kommt auf. Er weht kleine weiße Schneeschleier von den Zweigen der Bäume über dir. Sie legen sich über dich und du fühlst dich wie von Puderzucker bestäubt.

Langsam gehst du weiter.

Du folgst dem Weg, der dich durch eine verschneite Allee zu einem See führt.

Es ist ein kleiner See, der von alten knorrigen Weiden, deren Zweige von einer kleinen Eisschicht überzogen sind, umgeben ist.

Der Frost hat ihn mit einer glitzernden Eisschicht zur Winterruhe gebracht. Eine frische, unberührte Schneeschicht bedeckt das Eis. Sie schmückt den See wie eine Zuckertorte.

AIR-X

Die kleine Welt hier erscheint dir frisch und klar und rein. Die Sonne wärmt dein Gesicht. Du spürst die lichtvolle Wärme auf deiner Haut.

Ringsum herrscht eine Stille, die fast wie Musik erklingt.

Die Musik der Stille.

Du stehst am Ufer des Sees im tiefen Schnee, blickst über das Eis und genießt die Stille, die Klarheit der Luft und das Glitzern der Schneekristalle im Sonnenstrahlenschein.

Spürst du sie, die Stille des Sees im Schnee?

Riechst du den frischen Duft des Winters?

Hörst du die leise Musik der Schneeflocken?

Du gehst weiter in der Stille mit Dir.....**KLANG**

und kommst zu Hause an.

.....

Du öffnest die Tür.

ZIMT // VANILLE

Der Duft von frischen, warmen Zimtsternen und Vanillekipferl kommt dir aus der Küche entgegen.

Gemütlich kuschelst du dich auf dein weiches Sofa, eingehüllt von deiner warmen, flauschigen Decke während im Kamin neben dir ein wärmendes Feuer knistert.

Mandarine // Orange

Dein Tee aus Orange und Mandarine wärmt dich von innen.

Alles, was du nicht mehr anspannen musst, lässt du jetzt locker.

Die Kerzen am Fenster und das flackernde Kaminfeuer, erleuchten deinen Raum.

Hörst du das Knistern des wärmendes Feuers?

Es ist Abend und alles um dich herum, ist ganz still. Vor dem Fenster fallen weiße Schneeflocken vom winterlichen Abendhimmel und die ganze Landschaft ist eingehüllt in diese weiße Pracht. Es ist still, weihnachtlich still, ganz still.

– Kurze Pause –

Aufmerksam betrachtest du deinen liebevoll geschmückten Baum während du die Stille genießt. Es duftet wundervoll nach frischen Tannennadeln

Sibirische Tanne // Holiday Peace

Unzählig viele kleine leuchtende Kerzen. Goldig glänzende Sterne hängen vom Baum herab und zart bemalte Kugeln in denen sich der Schein der Kerzen spiegelt. Liebevoll geschnitzte Figuren aus hellem Holz und viele bunte Naschereien schmücken deinen Baum.

Harvest Spice

Mandeln, Zimtstangen und Orangenschalen. Und mit diesen Gerüchen breitet sich eine angenehme weihnachtliche Stimmung aus in deinem Raum.

Hmm ... schön.

Vielleicht kannst du es jetzt schon spüren ...

Diese Entspannung, dieses wohlige Gefühl, diesen Frieden, dieses ganz besondere weihnachtliche Gefühl. Diese abendliche Stille, welche sich ausbreitet mit dem Knistern des Kamins. Die deinen ganzen Körper durchströmt. Ein wunderbar entspannendes Gefühl. Beruhigendes Knistern des Kaminfeuers. Sanftes flackern der Lichter. Frisch duftende Tannennadeln, Zimt und Orange.

Stille ...

Genieße es noch eine Weile, nimm es auf in dich, dieses angenehme Gefühl. Diese Geborgenheit, diesen Frieden, diese Entspannung. Diese so angenehme weihnachtliche Stimmung.

– Lange Pause –

Du spürst diesen Frieden in deinem Herzen und du trittst nun langsam wieder den Rückweg ins Hier und Jetzt an. Du streckst und dehnt dich, bewegst deine Arme und deine Beine, lass deinen Kopf nach links und nach rechts kreisen. Nimmst noch ein paar tiefe Atemzüge und wenn du soweit bist, öffne langsam wieder Augen. Nimm diese Entspannung, diesen weihnachtlichen Frieden und dieses Meer an Geborgenheit mit in deinen Tag.

ÖLE:

AIR

Forest Breeze

Air-X

Zimt oder

Vanille

Mandarine / Orange

Sibirische Tanne / Holiday Peace

Harvest Spice

