

FRÜHLINGSERWACHEN

KOMM MIT MIR AUF EINE REISE

Du wirst immer ruhiger und merkst wie durch diese Ruhe dein Körper ganz schwer wird und du immer mehr in die Erde sinkst.

Dein Atem ist ruhiger geworden und mit deinem nächsten tiefen Atemzug spürst einen sanften kühleren Luftstrom, der über deine Nase in dich hineinfließt.

(Air-Atemwegsmischung)

Du nimmst noch einmal eine Brise dieser kalten klaren Luft in dich auf, nimmst einen tiefen Atemzug und wachst in deiner Phantasie am Rande einer verschneiten Waldlandschaft auf. Du atmest bewusst frische und reine Luft in dich ein und hauchst die warme Luft ganz sanft wieder aus.

Sachte blickst du dich um. Neben dir erkennst du kleine verschneite Blockhütten. Es ist früh morgens und die Stille der Umgebung lässt dich das morgendliche Zwitschern der Vögel wahrnehmen. Sie trällern in Fröhlichkeit und Leichtigkeit ihr Morgengesang und begrüßen die Sonne. Die Sonne, die seit Wochen in ihrem Winterschlaf ausgeruht hat und an dem heutigen Morgen mit voller Kraft zurück ist. Die Kamine rauchen. Alles um dich herum ist still. Du spürst dich. Du hörst dich atmen.

(Citrus Bliss/Bergamot oder Wild Orange)

Das Sonnenlicht funkelt dir auf die Nase, schenkt dir Wärme, schenkt dir Licht. Es ist, als ob jeder einzelne Strahl über deinem Körper jede einzelne Zelle deines Körpers durchdringt. Es ist als ob du jeden einzelnen wärmenden Strahl in dir spüren kannst und dich als Ganzes vollständig in eine wohlige und angenehme Hülle umfasst. Du bist beschenkt mit Licht und Liebe.

Der leicht verschneite Weg vor dir lädt dich ein. Er funkelt dir im Licht der Sonnenstrahlen entgegen. Du hörst, wie er unter deinen Füßen knirscht. Sonst ist alles still ringsum. Du bleibst stehen, blickst in die Ferne. Du atmest tief durch. In dir erwacht ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit. Du spürst, dass es an der Zeit ist zu Erwachen. Es ist Zeit für das Neue.

Sibirian Fir

Der Weg verläuft durch eine lichte Waldlandschaft voller Birken, Tannen und Sträuchern. Die Sonne findet ihren Weg. Immer wieder funkelt sie durch die Tannennadeln durch. Du hörst die Tropfen. Sie fallen von den Ästen und schmiegen sich sanft in den Schnee.

Viele kleine Löcher entstehen.

Der Frühling kommt ... ganz plötzlich, wie ein fließender Fluss übernimmt er die Führung.

Cheer

Die Sonne überflutet das Winterbett...der Schnee schmilzt ... Es ist nun Zeit, dass der Wandel alles mitnimmt, was du abgeben möchtest.

Dein Weg führt weiter durch den lichtdurchfluteten Wald.

Es ist alles friedlich und in Harmonie – Alles ist im Einklang mit dir und der Natur. Der Kreislauf der Natur spielt sein Lied.

Von weitem siehst du eine Lichtung. Es ist ein Platz der Ruhe und

Gelassenheit. Mit ein paar Schritten bist du schon dort und entdeckst einen

Bach. Ein großer Stein neben dem Bach gewährt dir Einhalt. Du setzt dich auf den Stein. Du nimmst deine innere Stimmung

wahr, im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus deiner Umgebung. Der Frühling reißt alles auf.

Black Spruce

Die Birken und Tannen sind schon frei. Sie schmecken nach mehr... Du atmest die würzige, nasskalte Waldluft ein. Du blickst auf das klare Wasser. Der sanfte Fluss des Wassers nimmt deine innere Stimmung mit. Du spürst, es ist Zeit für neues Leben, für neues Schöpfertum, für deine Entfaltung.

Der Frühling schenkt dir Flügel zum Träumen. Du fühlst dich wie ein Vogel, steigst auf in den Himmel und beobachtest die vielfältige Pracht von oben. All das, was sich unter dem Schnee verborgen hat, kommt wieder raus. Es ist frei.

Auch der Bach, der ganz nah an dir vorbeiläuft, auch er entspringt einer Quelle. Auch er ist Schöpfung. In jeden Moment bringt er dir mit seinem kristallklaren, reinen Wasser neue Kraft mit. Die Kraft, die aus der Quelle entsteht und dich durchdringt.

Ylang Ylang

Der Frühling ist dafür da, alles, was wir nun voller Freude und Dankbarkeit abgeben möchten, gehen zu lassen und das Neue einzuladen.

Neues Leben erwacht. Neue Ideen möchten nach außen. Sie möchten

gesehen, erspürt und gelebt werden. Wir öffnen unsere Fenster der Seele.

Wir erkennen unsere innere Weisheit an, die uns in der Stille zuflüstert. Jeder

Atemzug haucht uns die neue frische Luft ein, schenkt uns mit Güte und friedvoller Sanftheit frischen Wind.

Lass dich von der Energie des Frühlings mitreißen. Lass die Energie des Frühlings dein

Herz erwärmen.

Du nimmst dir ein einen Moment zum Spüren. Voller Ruhe und Gelassenheit.

Lavendel

– PAUSE –

Du beschenkst dich mit einem Lächeln und machst dich auf den Heimweg. Voller Gewissheit und tiefem Vertrauen, dass die Quelle auch in dir entspringt. Ein Ort des Friedens, voller Leichtigkeit und Güte. Es ist alles im Fluss, es ist alles im Einklang.

Motivate

Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deinem Heimweg begleiten. Fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt. Fühle dieses Gefühl der Freude. Du kommst an deiner Hütte an, blickst noch einmal hinauf zum klaren Himmel, nimmst einen tieferen Atemzug und kehrst zurück aus deiner Vorstellung. Dein Atem wird bewusster. Tiefer und stärker. Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen zurück.

Peppermint oder Rosmarin zum Durchatmen