

## Im Garten der Träume

Suche dir einen schönen Platz und mache es dir bequem.  
Du entscheidest, ob du eine sitzende Position einnimmst oder lieber liegen möchtest.  
Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst.  
Wenn du magst, decke dich zu.

Schließe deine Augen und lass deine Gedanken fließen.  
Nichts stört dich mehr.  
Alles ist gut.  
Geräusche kommen und gehen.  
Sie tragen zu deiner Entspannung bei.

*(längere Pause)*

Stelle dir nun vor deinem inneren Auge einen wunderschönen Garten vor.  
Ein Garten in dem Pflanzen der unterschiedlichsten Art wachsen.  
Bunte Wiesenblumen, Hecken, Gräser aber auch edle Rosen.

Dein Garten ist ein verwunschener Ort, den nur du kennst.  
Spaziere durch deinen Garten.  
Die Farbenpracht der Pflanzen erfrischt deine Sinne.  
Der Duft der Blumen umschmeichelt deine Nase.  
Hörst du die Vögel zwitschern?

...

Dein Spaziergang führt dich zu einem weißen Pavillon.  
Weiße und rote Rosen ranken sich um den Pavillon.  
Neugierig betrittst du ihn.  
Dein Blick fällt auf eine gemütliche Sitzgruppe aus geschwungenem Eisen.  
Auf den zierlichen Stühlen liegen dicke Kissen.  
Du fühlst dich eingeladen Platz zu nehmen.  
Auf dem kleinen Tisch steht eine Kanne mit Tee und ein Teller mit duftenden Plätzchen.

Du machst es dir gemütlich.

Von deinem Platz aus hast du einen herrlichen Blick über den Garten.  
Wie friedlich es hier ist.  
Kleine Vögel in buntem Gefieder hüpfen über die Hecken.  
Die Fröhlichkeit ihres Zwitscherns ist ansteckend und bringt dich zum lächeln.  
Eine dicke Hummel schwebt behäbig von Blüte zu Blüte.  
Zwei farbenfrohe Schmetterlinge tanzen zu einer Musik, die nur sie alleine wahrnehmen.

*(längere Pause)*

Du trinkst den Tee und genießt die Süße des Gebäcks.  
Ganz warm ist dir.  
Die Zeit scheint still zu stehen hier im Garten der Träume.  
Schau auf die Schönheit und die Blütenpracht, die dich umgibt.  
Hänge ein wenig deinen Gedanken nach.

*(längere Pause)*

Nun ist es an der Zeit, den Pavillon zu verlassen.  
Nimm den Weg durch den Garten, auf dem du hergekommen bist.

Erfreue dich noch einmal an den Farben und Formen der Blumen.  
Schau, die beiden Schmetterlinge haben ihren Tanz beendet und sich auf einer Blüte niedergelassen.  
Auch die Hummel hat ihr Tagewerk erledigt und fliegt heim.

...

Verlasse nun den Garten der Träume um ins Hier und Jetzt zurückzukehren.  
Du kannst jederzeit an diesen besonderen Ort zurückkehren.  
Immer wenn dir danach ist kannst du hier träumen und entspannen.  
Dies ist dein Garten der Träume.

...

Atme nun wieder bewusst in deinen Bauch hinein.  
Mit jedem Atemzug führst du deinem Körper neue, frische Energie zu.  
Du fühlst dich erholt, wie nach einem langen Schlaf.

Copyright  
Sabine Schmidt  
[www.herzbiene.de](http://www.herzbiene.de)  
info@herzbiene.de