

## Entspannungsgeschichte von Ria, Lea und Marie...

Schnapp Dir eine Matte und lege Dich in eine gemütliche Position. Nun schließe sanft Deine Augen und lass Dich auf diese Reise ein...

Stelle Dir vor, Du bist an einem Strand, die Sonne strahlt auf Deinen Körper. Du spürst eine Prise von einem warmen, salzigen Wind. Es ist ruhig, Du siehst keine Menschenseele, aber ein paar Möwen betteln in Deiner Nähe um ein Stück Brot. Du findest in Deiner Tasche ein Rest Brot und gibst es den hungrigen Möwen. Nach der Möwenfütterung ziehst Du Deine Schlappen aus und läufst über den angenehmen warmen Sand. Du gehst in Richtung Meer. Du spürst die kalten Wellen an Deinen Fußspitzen und atmest noch einmal die salzige Luft ein. Du möchtest tauchen gehen und holst die Taucherbrille aus Deiner Strandtasche. Nun bist Du bereit, ins Meer zu tauchen. Du gewöhnst Dich an das leicht kalte Wasser und schwimmst erstmal ein paar Runden. Du schwimmst langsam und merkst, wie Dich das Wasser trägt...

Nun traust Du Dich den ersten Tauchversuch und gehst langsam unter Wasser. Du siehst unzählige bunte Fische, Korallen und viele Muscheln... Eine Muschel ist geöffnet und hat eine große schöne Perle in sich. Du überlegst, ob Du sie mitnimmst oder liegen lässt... Du lässt sie liegen. Du merkst, dass Du wieder nach Luft schnappen musst, also tauchst auf und atmest dreimal tief ein und aus... Du tauchst wieder unter und siehst eine Meerjungfrau, die Muscheln und Perlen sammelt. An ihrer Flosse glitzern viele verschiedene Farben. Du denkst Dir: „Wow! Sie sieht magisch aus!“ Jetzt hat sie Dich bemerkt. Sie erschreckt sich und schwimmt schnell weg. Es kommen viele Delphine, die mit Dir spielen wollen. Die einen sind blau-grau, die anderen grau –schwarz und es gibt viele weitere Farben... Du spielst eine Weile mit den Delphinen.

Lange warst Du unter Wasser, Du tauchst auf und betrachtest den Sonnenuntergang. Du schwimmst langsam zum Ufer und gehst in den Sand. Du legst Dich auf Dein warmes Handtuch und beobachtest weiter den Sonnenuntergang. Friedlich schläfst Du ein und träumst von allen Erlebnissen, die hinter Dir liegen...

Komme jetzt langsam wieder in Deinem Yogaraum an, öffne die Augen in Deinem Tempo und bewege, wenn Du magst Deine Fingerspitzen, Deine Füße und nun den ganzen Körper. Richte Dich auf und atme tief ein und aus...