

## „Der Flug des Adlers“

Stell dir eine Landschaft mit Wiesen, Feldern, einem See und einem Wald vor — lass dir Zeit für dein Bild — es ist ein warmer sonniger Sommertag — alles um dich herum ist völlig friedlich — du fühlst dich wohl — die Sonne scheint dir angenehm entgegen und wärmt dich — die Luft ist sehr klar und rein — mit jedem Atemzug fühlst du dich erfrischt — es ist, als wenn du die Luft schmecken könntest — ein leichter warmer Wind weht dir entgegen.



Nun schau an dir hinunter. Du stellst fest, dass du braunes Gefieder hast — du hast zwei kräftige Schwingen und kräftige Beine — schau dir dein Federkleid an — breite deine Flügel aus und schau dir die unterschiedlichen Längen der Federn an — schau dir die Farbe deines Federkleides an — fühle die Leichtigkeit deiner Federn — sie sind angenehm weich und leicht — Du bist ein großer und kräftiger Adler — Nun schau in die Ferne — deine Augen können sehr scharf sehen — du erkennst das Kräuseln der Wellen auf dem See — die darin schwimmenden Fische — du sitzt auf einem großen kugelförmigen Stein — der Wind weht dir leicht entgegen und du weißt, es ist nun Zeit für deinen Flug — für deine Reise — nun breite deine Flügel aus und stoße dich kräftig vom Stein ab — du wirst sogleich von einer Windböe erfasst, die dich nach oben trägt — der Wind trägt dich, wie auf einem

Wattebausch — sanft und weich — die nächste Böe erfasst dich und trägt dich ein Stück weiter — du schlägst kraftvoll mit den Flügeln, gleitest über ein Feld und steigst höher und höher — die Landschaft unter dir wird kleiner — du nutzt die warmen Aufwinde und deine Muskelkraft für deinen Flug — es ist ein Leichtes, vom Wind getragen zu werden — die Luftströme streifen dein Gefieder und du spürst ihren Widerstand unter dir — dein Gefieder hilft dir beim Auftrieb — der Wind strömt angenehm an dir vorbei — du hörst das Rauschen des entfernten Waldes — du fängst an mit dem Wind zu spielen — nutz eine Windböe um höher zu steigen — dann lass dich wieder nach unten gleiten — das Gefühl der unendlichen Freiheit und Kraft begleitet dich — endlich frei — endlich Ruhe — du schaust dir die Landschaft an — die Farben, das Grün des Waldes — es ist grüner und kräftiger als du es je gesehen hast — das Blau des Sees — es ist blauer und klarer als jedes Blau das du kennst — die Sonne ist hell, golden und wunderbar wärmend — tiefe Geborgenheit umhüllt dich und du genießt das Gefühl der Freiheit — lass dich weiter vom Wind tragen — schlage weiter mit den Flügeln — kraftvoll und stark gleitest du über die Felder — du ziehst Kreise — fliegst mal tiefer mal höher — immer mit dem unendlichen Gefühl der Freiheit — genieße es — fühle dich ganz und gar wohl — du bist ein kraftvoller Adler — deine Flügel haben die Kraft — dich überall hin zu tragen — wo auch immer du hinwillst — fühle diese Kraft — deine Stärke — in deinem Herzen fühlst du Ruhe und Gelassenheit, Frieden und Kraft — und das Gefühl der Einheit — lass

dich vertrauensvoll vom Wind tragen — vertraue deinen eigenen Schwingen — vertraue deiner Kraft — es ist so unglaublich schön, frei zu sein — genieße die intensiven Farben deiner Umgebung — die klare Luft — du schmeckst das erdige der Felder in der Luft — die Klarheit des Wassers — das kraftvolle saftige Grün — all das kannst du wahrnehmen — flieg Adler, nutze deine Schwingen — nun drehe noch einige Zeit deine Runden und genieße die Umgebung.



Es wird nun Zeit zurückzukehren — flieg zu deinem Ausgangspunkt zurück — schau dir nochmals die Bäume, die Wiesen, Felder und den See an — der Stein ist jetzt unter dir — flieg zu ihm und lasse dich dort wieder nieder — fühle den Stein — er ist gewärmt von der Sonne.



Fühle die Entspannung und die wohlige Wärme — kannst du deinen Atem hören? Das ein und aus — ein und aus — der Atem fließt durch deinen ganzen Körper — jede Zelle deines Körpers wird mit Sauerstoff versorgt — ein und aus — ein und aus — spüre das Heben deines Brustkorbes — das Absenken deines Brustkorbes — ein und aus — völlig entspannt — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem — ein und aus — das Heben und Senken deines Brustkorbes — ein und aus.



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.