

# Unnötigen Ballast abzuwerfen und Kraft und Energie tanken

Leg dich am besten kurz hin so kannst du dich wunderbar entspannen.  
Natürlich kannst du die Übung auch im Sitzen machen.

Atme ein paarmal ganz tief in den Bauch ein und aus. Stell dir nun vor du liegst auf einer grossen Sommerwiese. Du bist ganz allein auf dieser Wiese. Du schaust in den wunderbar blauen Himmel Es ist ein wunderschöner Sommertag. Du versinkst mit deinen Gedanken in diesen wunderschönen, tiefblauen Himmel. Plötzlich taucht ein grosser Vogel am Himmel auf. Frei und schwerelos zieht er seine Kreise. Du schaust einfach nur diesem Vogel zu, und wie er frei und schwerelos am Himmel kreist.

Du ballst nun deine Hände zu festen Fäusten und stellst dir vor, dass alles was dich seelisch und körperlich belastet abfließt in deine Fäuste. Ohne dein Zutun den du konzentrierst dich nur auf den Vogel am tiefblauen Himmel. Lass es einfach zu, dass alles was dich belastet in deine Fäuste fließt. Wenn du spürst, dass deine Fäuste schwer und voll werden und sich alles was dich bedrückt und belastet darin gesammelt hat. Öffne deine Fäuste und lass einfach alles los!

Nun spürst du die Sonne auf deinem Körper, ein wunderbares Licht, das dich umhüllt wie eine wohlige Decke. Jede Zelle deines Körpers und deiner Seele saugt sich nun voll mit diesem wunderbaren, heilenden Licht. Sag es in dir auf wie ein Schwamm. Nimm dir so viele du willst es ist genug für alle da.

Bewege deine Hände und Füße, streck dich, öffne die Augen und du bist hellwach!