

Stell dir einmal vor, du liegst auf einer wunderschönen, wunderbar weißen Wolke. Sie bietet dir soviel Platz, dass du es dir darauf nach Herzenslust gemütlich machen kannst(**Auf Kissen klopfen**). Du legst dich der Länge nach auf die Wolke.(**Auf Kissen liegen**) Weich und kuschelig ist es hier. Du fühlst dich rundum geborgen...(**Augen schließen**)

Während du in aller Ruhe auf deiner Wolke durch den strahlend blauen Himmel schwebst, spürst du wie ruhig und entspannt du bist... Du fliegst auf der Wolke weiter in den strahlend blauen Himmel hinauf und genießt den Blick auf das herrliche Blau um dich herum...

Deine Arme und Beine sind schwer, angenehm schwer... (**Beine& Arme leicht anheben**)Dein ganzer Körper liegt schwer und entspannt auf der Wolke... Dabei kitzeln dich ganz vorsichtig und sanft ein paar Sonnenstrahlen.(**über Arme und Beine fahren**)Wohlig warm fühlen sie sich auf deinen Armen und Beinen an... Die wohlige Wärme hüllt dich ein und lässt dich ganz tief entspannen...

Während deiner Wolkenreise entdeckst du ein paar kleine Windgeister. Ihr langes, wolkenweißes Haar dreht sich schwerelos als würde es tanzen. Und die filigranen Kleider der Windgeister bewegen sich so elegant, dass du dich daran gar nicht so richtig sattsehen kannst. Die kleinen Windgeister lächeln dir fröhlich zu und lassen deine Wolke auf ihrem Atem ganz sacht schaukeln... (**hin und her schaukeln**)Ruhig und regelmäßig wiegt sich deine Wolke hin und her... Genau so ruhig und gleichmäßig fließt dein Atmen nun... Das ist Entspannung pur!

Die kleine Wolkenreise tut dir gut. Nicht nur dass man sich hier oben so wunderbar die Sonne auf den Bauch scheinen lassen kann.(**Kreise auf den Bauch malen**)Sondern der himmlische Ausflug scheint dich den Alltag für eine Weile vergessen zu lassen. So bist du dankbar, dass hier oben ein ganz zarter Wind weht... Ein ganz kleiner Windhauch streichelt dir zart, fast unbemerkt über deine Stirn und kühlt sie angenehm...(**Stirn anfassen**) Spüre die angenehme Kühle auf deiner Stirn... Der Windhauch auf deiner Stirn macht deinen Kopf wieder frisch und klar... Du fühlst dich dabei völlig ruhig und entspannt... So lässt du all deine Gedanken für eine Weile fortziehen, wie die Wolken am Himmel...

Schließlich hast du genug neue Kraft gesammelt und machst dich auf den Heimweg. Deine Wolke setzt dich wohlbehalten zu Hause ab und schwebt dann lautlos in Richtung Himmel davon. Du fühlst dich rundum gut erholt und glücklich...(**Augen öffnen**)