

Energierreise zum Ort der Ruhe mit Johannes Lauterbach

[00:00] (Sanfte, sphärische Musik und Naturgeräusche setzen ein)

****Sprecher 1**** [00:15] Wo du auch bist, was du auch tust, schließe deine Augen. Es passiert jetzt. Stell dir vor, es ist ein schöner warmer Sommernachmittag. Du stehst auf einer Wiese im Park oder am Rande eines Waldes oder vielleicht stehst du auch in einem Garten. Du atmest ein und aus und du hast Lust, was Neues zu entdecken.

****Sprecher 1**** [01:03] Du spürst, wie die Energie in dir fließt. Sie fließt durch deine Füße, deine Beine. Die Energie fließt in deinem Unterleib, deinem Bauchraum, weiter hinauf in deine Brust. Die Energie fließt in deinen Hals, die Schultern, in deine Arme und Hände bis in deinen Kopf. Also du bist voll guter, positiver Energie.

****Sprecher 1**** [02:00] Stelle dir jetzt vor, dass um deinen Körper eine glasklare Kugel entsteht. Die Kugel sieht fast so aus wie eine große Seifenblase. Du bist eins mit dieser Kugel. Die Wände der Kugel schimmern sanft in allen Regenbogenfarben. Sie sind weich und warm. Wenn du möchtest, kannst du sie ja mal berühren.

****Sprecher 1**** [02:44] Du bist ruhig und entspannt. In der Kugel fühlst du dich sicher und geborgen. Mit ihr wirst du jetzt zu den Sternen fliegen. Langsam, ganz langsam steigt die Kugel mit dir auf. Die Dinge unter dir, die Häuser, Straßen, Bäume und Sträucher werden immer kleiner. Du steigst mit deiner Kugel immer höher. Du fliegst durch eine weiße Wolke. Für kurze Zeit ist alles ganz nebelig um dich herum. Aber gleich darauf ist wieder alles sonnendurchflutet und hell.

[03:45] (Die Musik schwillt leicht an und klingt dann langsam aus)

****Sprecher 2**** [04:03] Argon Balance. Einfach ganz leben.