

Leseprobe „Neue Duftreisen“

Inhaltsverzeichnis

06	Über dieses Buch
07	Über Duftreisen
08	Über ätherische Öle
10	Anleitung für Duftreisen
12	Afrikanische Nacht
14	Auf dem Himalaya
16	Auf der Kirmes
18	Auf Sri Lanka
20	Im Land des Glücks
22	Im Baumhaus
24	Friedensmeditation
26	Duftplaneten
30	In den Hanbury-Gärten
32	Jasminernte
34	Ein Eichhörnchentag
36	In der Kletterhalle
38	Mandelblüte
40	Reise in den Orient
42	Reise nach Australien
44	Am Fluss
46	Duftmeditation
48	Im Schmetterlingshaus
51	In der Wacholderheide
52	Der Fichtenwichtel
55	Die Lavendelfee
58	Bezugsquellen und Literaturtipps
59	Dank
59	Zur Autorin
60	Schlussbemerkungen
60	Haftungsausschluss

Auf dem Himalaya

Schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Lass den Atem tief in deine Lungen strömen. Spüre, wie sich dein Bauch bei der Einatmung nach außen wölbt. Nimm den Duft wahr, der in der Luft liegt (Duft: Weihrauch). Spüre die Wirkung des Duftes. Stell dir vor, wie er sich von deinem Bauch aus im Körper ausbreitet. Mit dem Duft breitet sich auch eine angenehme Wärme aus.

Fühle die Wärme in deinem Bauch, deinen Beinen, deinen Füßen. Fühle die Wärme auch in deinen Armen und Händen. Dein Kopf bleibt angenehm kühl. Stell dir vor, wie der Duft deinen Kopf erreicht und alle Gedanken daraus vertreibt. Konzentriere dich nur auf diesen Duft (Duft).

Stell dir nun vor, dass der Duft dich sanft umhüllt und wie eine Wolke empor trägt. Um dich flutet heller Nebel, und du fühlst dich geborgen – wie in einem Kokon aus Duft (Duft; dann Duftlampe nahe bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Weihrauch anstellen). Du spürst, wie du höher steigst, bis du plötzlich wieder festen Boden unter den Füßen hast.

Der Nebel um dich herum lichtet sich und du kannst über dir einen strahlend blauen Himmel sehen. Du stehst auf einer Gebirgskette, dem Himalaya. Hier befindet sich der höchste Berg der Erde. Rechts und links neben den Steinen kannst du weiße Wolken sehen. Atme noch einmal tief ein.

Über dir hörst du ein lautes Rufen. Wenn du den Blick nach oben richtest, kannst du den Vogelzug nach Süden erkennen. Schau dir das Muster an, in dem die Vögel fliegen. Das Schwarz der Vögel hebt sich klar vom Blau des Himmels ab.

Die Vögel kennen ihren Weg zu den Winterquartieren. Sie wissen, wo sie ihr Futter und Schutz vor der Kälte bekommen. Mache nun auch du dich auf den Weg. Beginne mit einem kleinen Schritt auf der Gebirgskette. Setze langsam einen Fuß vor den anderen. Es ist, als ob du im Himmel über die Wolken spazierst. Unter dir kannst du nur Wolken und deinen Weg sehen.

Du kennst dein Ziel, auch wenn es noch nicht in der Nähe ist. Der Weg führt dich dorthin, wenn du ihn Schritt für Schritt gehst. Denk nun an ein Ziel, das du erreichen möchtest. Lasse das Ziel vor deinem inneren Auge am Ende des Wegs erscheinen. Stell dir vor, dass du es wie mit einem Fernglas vergrößern kannst, so dass es klar und genau zu sehen ist.

Mache nun den ersten Schritt auf dein Ziel zu. Gehe langsam, Schritt für Schritt über das Gebirge. Während du langsam deinem Ziel näher kommst, merkst du, wie sich die Luft verändert. Du kannst einen neuen Duft riechen (Duftstreifen: Zypresse). Es ist der Duft der Zypresse, die dir hilft, deinen Weg zu finden und dich auf dein Ziel zu konzentrieren. Spüre ihre stärkende Wirkung.

- **Ende der Leseprobe** -