

# Fantasiereise für Erwachsene: „Herbstzauber“

Schließe jetzt deine Augen und atme tief ein... und wieder aus. Lass die Welt um dich herum langsam verblassen, während du dich auf eine innere Reise begibst. Du stehst an einem sonnigen Herbstnachmittag inmitten einer wunderschönen Landschaft, umgeben von der Magie dieser besonderen Jahreszeit.

Du spürst den kühlen Wind, der sanft über deine Haut streicht und durch dein Haar weht. Seine Frische erinnert dich daran, dass der Sommer vorbei ist und der Herbst mit seiner ganz eigenen Schönheit Einzug gehalten hat. Gleichzeitig wärmen dich die letzten, sanften Strahlen der Sonne. Sie fallen wie goldene Streifen auf deinen Körper und schenken dir ein Gefühl der Geborgenheit. Diese Wärme kontrastiert angenehm mit der kühlen Brise – ein Spiel von Gegensätzen, das dich entspannt und belebt.

Atme tief ein... Die frische, klare Luft füllt deine Lungen, fast so, als könntest du den Duft des Herbstes selbst spüren. Da ist der Geruch feuchter Erde, die unter den Füßen nachgibt, vermischt mit dem würzigen Duft von Laub und Tannenzapfen. Es ist der Duft der Veränderung, des Loslassens und Neubeginns.

Langsam öffnest du die Augen und schaust dich um. Die Natur hat sich in leuchtende Farben gehüllt. Vor dir breitet sich ein Wald aus, dessen Bäume in kräftigem Rot, strahlendem Gelb und warmem Orange leuchten. Jedes Blatt scheint ein kleines Kunstwerk zu sein, von der Sonne sanft angestrahlt. Du hörst das leise Rascheln der Blätter, die von den Bäumen fallen und sich sanft auf den Boden legen, als würden sie die Erde für den Winter zudecken.

In der Ferne hörst du die Rufe der Zugvögel, die sich in

Schwärmen am Himmel sammeln. Ihr Gesang klingt wie eine Melodie des Abschieds, die den nahenden Winter ankündigt, aber gleichzeitig Hoffnung und Vorfreude auf ihre Rückkehr im Frühling verspricht. Du folgst ihren Bewegungen mit den Augen, während sie am Horizont immer kleiner werden, auf der Suche nach wärmeren Gefilden.

Um dich herum bereiten sich auch die Tiere auf den Winter vor. Du siehst ein Eichhörnchen, das flink über die Wiese huscht, mit einem dicken Nussvorrat im Maul. Es springt von Ast zu Ast und versteckt seine Schätze für die kalten Tage, die bald kommen werden. Ein Igel rollt sich gemächlich über den Waldboden und sucht einen Platz für seinen Winterschlaf. Sein stacheliger Rücken glitzert im Sonnenlicht, und für einen Moment scheint die Zeit stillzustehen.

Du spürst die Ruhe und den Frieden, die in der Luft liegen, und doch auch die geschäftige Energie der Tiere, die sich vorbereiten. Alles hat seinen Platz und seine Zeit. Auch du spürst, wie der Herbst dich einlädt, loszulassen, Altes hinter dir zu lassen und dich auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist.

Genieße noch einen Moment die friedvolle Stille, die dich umgibt. Die Geräusche der Natur – das Rascheln der Blätter, das Rufen der Vögel, das entfernte Rauschen des Windes – verweben sich zu einer beruhigenden Melodie.

Nimm einen letzten tiefen Atemzug der frischen Herbstluft und halte die Wärme der Sonnenstrahlen und die Schönheit der Farben in deinem Herzen fest. Langsam und sanft beginnst du, dich wieder in den Raum zurückzubringen, in dem du gerade sitzt.

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen... und fühle dich erfrischt, entspannt und mit der Magie des Herbstes verbunden.