

# Fantasiereise für Erwachsene: Das Element Wasser

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Lasse mit jedem Atemzug den Alltag und alle Sorgen hinter dir. Spüre, wie du immer ruhiger und entspannter wirst. Dein Körper wird schwer und sinkt sanft in den Untergrund.

Stelle dir nun vor, du stehst an einem wunderschönen Strand. Die Sonne scheint warm auf deine Haut, und du hörst das sanfte Rauschen der Wellen, die am Ufer ankommen. Der weiche, goldene Sand unter deinen Füßen fühlt sich angenehm an, und eine leichte Brise streicht durch dein Haar.

Du gehst langsam zum Wasser und spürst, wie es deine Füße umspült. Es ist angenehm kühl, erfrischend und weich. Das Wasser glitzert im Sonnenlicht, und die Wellen bewegen sich in einem harmonischen Rhythmus, ein ständiges Kommen und Gehen. Du spürst die Lebendigkeit und die Energie des Wassers, seine Leichtigkeit und gleichzeitig seine tiefe Kraft.

Langsam steigst du weiter in das Wasser hinein. Mit jedem Schritt wird das Wasser um dich herum tiefer, bis du schließlich ganz im Wasser bist. Du spürst, wie das Wasser dich trägt, dich umhüllt, dich sanft wiegt. Es ist, als ob das Wasser alle Spannungen und Sorgen von dir nimmt und dich mit neuer Energie füllt.

Du lässt dich auf dem Rücken treiben und schaut in den klaren, blauen Himmel über dir. Wolken ziehen sanft vorbei, und du fühlst dich geborgen und frei. Du bist schwerelos, getragen vom Element Wasser. Es ist ein Gefühl der Freiheit und der Verbindung mit der Natur, als wärst du Teil dieses endlosen Meeres, das sich bis zum Horizont erstreckt.

Das Wasser reinigt nicht nur deinen Körper, sondern auch

deinen Geist. Es wäscht alles fort, was dich belastet, und füllt dich mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit. Du spürst, wie du eins wirst mit dem Wasser, wie es dich umfließt und mit neuer Kraft erfüllt.

Langsam lässt du dich tiefer in das Wasser sinken und tauchst hinab. Du fühlst dich sicher und geborgen, und unter dir siehst du die Wunder der Unterwasserwelt: bunte Fische, schillernde Korallen und sanft schwingende Wasserpflanzen. Alles bewegt sich in einem ruhigen, harmonischen Rhythmus. Es ist, als ob die Zeit stillsteht, und du genießt diesen Augenblick in vollkommener Ruhe.

Nach einer Weile spürst du, dass es Zeit ist, wieder aufzutauchen. Du gleitest langsam zurück an die Wasseroberfläche und schwimmst zum Ufer. Du fühlst dich erfrischt, gestärkt und voller innerer Ruhe.

Langsam gehst du zurück an den Strand und spürst den warmen Sand unter deinen Füßen. Du setzt dich hin, spürst die Sonne auf deiner Haut und lässt noch einmal den Blick über das glitzernde Wasser schweifen. Du fühlst dich erfüllt von der Kraft und der Ruhe des Elements Wasser.

Wenn du soweit bist, kehre langsam mit deinem Bewusstsein zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, spüre den Boden unter dir und öffne in deinem Tempo die Augen. Du bist wieder hier und fühlst dich ruhig, erfrischt und verbunden mit der Kraft des Wassers.