



Du spürst, dass du dich immer zufriedener und ausgeglichener fühlst. Und du kannst nun einen wunderschönen Schmetterling sehen, der sich auf die Blume setzt und du bewunderst dieses wunderbare Bild. Vielleicht kannst du auch Geräusche oder Gefühle hören, die damit verbunden sind. Und du darfst dir erlauben, diese Schönheit noch ein wenig zu genießen.

Und jetzt ist es wieder an der Zeit, hier ins Klassenzimmer zurückzukehren. Nimm jetzt einen tiefen Atemzug. Öffne deine Augen während du noch einen tiefen Atemzug nimmst. Bewege deine Hände und Füße. Nimm nochmals einen tiefen Atemzug und komm wieder vollkommen hier im Klassenzimmer an. Sobald Du hier bist, fühlst Du Dich ganz wohl, frisch und munter.