



Die Wolke kommt langsam näher und hüllt dich ganz sanft ein. Du fühlst dich wohl und sicher. Wenn du möchtest, dann kannst du von der Wolke einatmen, so viel du willst und mit jedem Atemzug verstärkt sich dein Wohlbefinden und du fühlst dich mit deiner Fähigkeit viel sicherer. Atme jetzt so viel ein, wie du willst und genieße das.

Nun ist es langsam an der Zeit wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Du weißt, dass du jederzeit in deiner Phantasie zur Wolke zurückreisen kannst, um deine Fähigkeit zu verstärken oder um in Kontakt mit neuen Fähigkeiten zu kommen. Nimm jetzt bitte einen tiefen Atemzug und dann öffne die Augen. Hebe deine Hände in die Höhe, strecke diese aus und bewege deine Beine. Fühl dich wieder frisch und munter.