



Du spazierst nun ein wenig über die Insel. Du hast die ganze Insel für dich allein. Ihre ganze Schönheit und Einzigartigkeit ist nur für dich bestimmt. Du kannst nun bewundern, was es auf der Insel alles zu sehen gibt, während du die Ruhe und den Frieden hier genießt. Du fühlst dich vollkommen glücklich. Du setzt dich wieder an den Strand und siehst noch eine Weile auf das Meer hinaus und genießt noch ein wenig die Ruhe. Nun ist es an der Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Du weißt, dass du jederzeit zu dieser Insel in deiner Phantasie zurückkehren kannst. Nimm jetzt einen tiefen Atemzug. Öffne deine Augen, während du noch einen tiefen Atemzug nimmst. Strecke deine Hände in die Höhe und bewege deine Füße. Nimm nochmals einen tiefen Atemzug und komm wieder vollkommen hier im Klassenraum an.