



Und während du weiterhin die kleine Welt da unten wahrnimmst, kannst du erkennen, dass du dich mit jedem Atemzug noch ruhiger und wohler fühlst. Du wunderst dich vielleicht darüber, wie einfach es ist, von hier einen einfachen Überblick zu haben, während du weiterhin die Welt da unten betrachtest. Und genieße das für einige Zeit. Früher oder später bringt dich der Teppich wieder zurück zur Erde und du steigst wohlbehütet und sicher ab und nimmst den Kontakt zum Fußboden wahr. Du bedankst dich auf deine Weise für die Reise.

Und kommst dann wieder mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück in das Klassenzimmer. Öffne deine Augen, strecke deine Arme und Beine, spüre den Kontakt zum Fußboden und komm dann ganz frisch und munter wieder hier an.