



Du kannst, wenn du willst, dieses Tier auch streicheln oder füttern oder es auch von der Ferne aus beobachten. Und genieße das. Und dann spaziere weiter bis zu einem schönen großen Baum kommst und du kannst das Holz des Baumes riechen und den wunderschönen Baum betrachten. Vielleicht kannst du nun auch einen ganz besonderen Duft des Waldes wahrnehmen und diesen Ort hier genießen.

Es ist nun an der Zeit wieder hierher zurückzukommen. Lenke deine Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt und atme tief ein und aus. Spüre deine Arme und Beine und öffne deine Augen. Fühl die Kraft und Energie in dir und fühle dich wach und frisch.