



Traumgeschichten mit Annabelle



Fühle deine Kraft

Eine Phantasiereise mit Annabelle dem Fuchsmondmädchen, um dein eigenes Strahlen wieder zu entdecken.

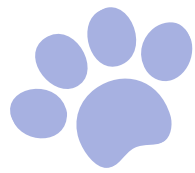
Du legst dich ganz gemütlich hin, kuschelst dich in eine weiche Decke und schließt deine Augen. Du atmest ganz ruhig und tief. Ein und aus, dein Bauch hebt und senkt sich und du verteilst die Luft in deinem ganzen Körper.

Du spürst, wie dein Körper ganz schwer wird. Dein Körper wird schwer und ruhig.

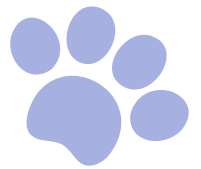
Und während du in deinem Zimmer liegst, stellst du dir vor, wie du Annabelle das Fuchsmondmädchen triffst.

Annabelle ist ein schüchternes Fuchsmädchen, doch sie entdeckte ihre Kraft bei einer Abenteuerreise in den Wald und der Mond half ihr dabei. Heute nimmt dich Annabelle mit zum Mond, damit auch du deine Kraft finden kannst.

Ihr lauft zusammen durch den Wald, ganz langsam, denn überall schwirren kleine Glühwürmchen um euch herum, die ihr bewundert. Eines landet auf Annabelle's Nase und du musst lachen. Euer Weg führt euch vorbei an einer Wiese, die sich angenehm kühl unter deinen Füßen anfühlt, denn der Tau hat sich schon gebildet und glitzert auf den Grashalmen. Annabelle schaut dich geheimnisvoll an, als ihr einen winzigen Pfad erreicht. Das Fuchsmädchen läuft vor dir her und führt dich zu einem kleinen See, auf dem sich das Mondlicht in sanftem Weiß spiegelt.



Traumgeschichten mit Annabelle



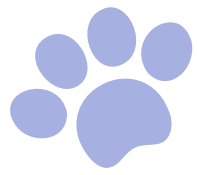
Es sieht wunderschön aus. Du kannst das Rauschen der Blätter im Wind hören und setzt dich neben Annabelle an das Ufer des Sees. Deine Füße tauchst du in das Wasser, was angenehm warm ist.

Gemeinsam mit Annabelle schaust du hoch zum Mond, der direkt über euch scheint und euch zulächelt. Du lächelst zurück und fühlst dich wohl. Das Licht vom Mond legt sich über dich, wie eine helle Decke aus ganz leichtem Stoff. Annabelle kuschelt sich zu dir und dann fängt der Mond an zu sprechen.

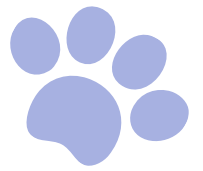
„Kannst du die Kraft fühlen in deinem Körper? Deine Kraft fühlt sich an wie mein Licht. Es ist ein ganz besonderes Licht, das in dir ist und was nur du besitzt. Kannst du das Licht in deinen Zehen fühlen? Kannst du fühlen wie es nach oben wandert in deinen Fuß, deine Beine bis zu deinem Bauch? Spüre wie die Kraft sich in deinem Körper ausbreitet, in deinen Fingerspitzen, deinen Händen, deinen Armen, deinem Hals und deinem Kopf. Spüre, wie die Kraft auch in dein Herz wandert und sich in deinem ganzen Körper verteilt. Du bist selbst wie ein kleiner Mond. Ein kleiner strahlender Mond. Und dein Atem wird ganz tief und du kannst spüren, wie dein Herz sich leicht und glücklich anfühlt. Das Strahlen kommt aus deinem Herzen.

Nach einer Weile ziehen Wolken auf und der Mond zieht sich zurück. Sein Licht ist nicht mehr da, aber als du dich umsiehst, kannst du erkennen, dass du und Annabelle, dass ihr beide noch genauso hell strahlt, wie der Mond davor.

Annabelle lächelt dir zu und du bist glücklich, dass du jetzt ihr Geheimnis kennst. Denn immer wenn sich Annabelle müde, traurig oder kraftlos fühlt, dann geht sie zu ihrem See, redet mit dem Mond und findet ihr Strahlen wieder.



Traumgeschichten mit Annabelle



Gemeinsam steht ihr auf und verabschiedet euch von dem See und dem Mond, dann lauft ihr zurück, den kleinen Pfad entlang, über die Wiese, an den vielen Glühwürmchen vorbei, bis fast zurück in dein Zimmer. Kurz davor bleibt Annabelle stehen, kuschelt sich mit ihrem weichen Fell an dich und flüstert dir ins Ohr:

„Du bist wundervoll“

Dann dreht sie sich um und läuft zurück in ihren Wald. Du siehst ihr hinterher und winkst ihr zum Abschied.

Mit einem großen Schritt gehst du zurück in dein Zimmer und atmest dort noch einmal ganz tief ein und aus. Du fühlst immer noch das Strahlen in deinem Herzen und weißt, dass du ein ganz wundervolles Kind bist.

Glücklich machst du deine Augen wieder auf, streckst und reckst dich und stehst dann auf.

