

Kurze Variante des Abschlusses

Verlasse nun die Umgebung dieser Reise,
bedanke Dich bei dem Ort und bei Deiner inneren Kraft der Bilder.

(Pause)

Nimm Abschied von der Reise,
in der Du Dich in deiner Fantasie befunden hast,
lasse langsam die inneren Bilder los,
leite Deine Gedanken hierher zurück.

(Pause)

Bewege jetzt langsam Deine Füße,
bewege langsam Deine Finger.
Spüre Deinen Kopf und recke Dich und strecke Dich.

(Pause)

Ich zähle nun langsam bis drei
Und bei drei öffnest Du langsam Deine Augen.

(Pause)

Eins, zwei, drei.