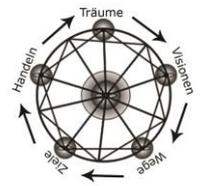


Entspannung – Sicherheit - Stabilität



Hypnose – Entspannung

Ich möchte Dir das Angebot machen an dieser Entspannungshypnose teil zu nehmen – ich lade Dich hiermit zu dieser Entspannungshypnose ein.

Ich möchte Dich bitten ganz auf deine Atmung zu achten.. bitte setzt Dich so gut wie möglich hin, wie es gut für Dich ist.. Höre ganz auf deinen Körper, nimm die möglichst beste Position für Dich ein.. so wie sie für Dich zum momentanen Zeitpunkt am besten ist.

Mit jedem Atemzug erreichst Du möglicherweise die Trancetiefe die Du für eine gesunde Entspannung und Erholung benötigst. Dein Unbewusstes regelt die Trancetiefe für Dich. Du kannst deinem Unbewussten voll und ganz vertrauen.. achte bitte einmal auf deinen Atemzyklus..

..vielleicht beobachtest Du gerade wie die eingeatmete Luft Durch deinen Mund oder deine Nase in deinen Körper fließt oder Du merkst gerade wie die verbrauchte Luft aus deiner Nase oder Mund ausströmt. (Pause Atemzyklus) –

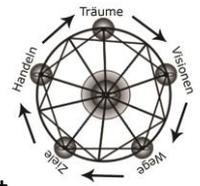
Du nimmst vielleicht war, dass die Luft – die in Deinen Körper fließt – Dir Energie gibt.. Du spürst die neue Energie in Dir und vielleicht – fühlst Du Dich schon besser.. erholter und entspannter.. (Pause fürs Ein- und Ausatmen)

Du kannst vielleicht spüren wie die neue – frische Energie Durch deine Luftröhre und deine Lungenflügel und dein Zwerchfell fließt. (eventuell Pause..) Du spürst wie sich dein Brustkorb oder deine Bauchdecke oder sogar beide auf und ab senken.. Je nachdem wie Du ein- oder ausatmest.. jeder Mensch atmet nämlich etwas anders. Mit jedem Atemzug ist es möglich frische, unverbrauchte Energie aufzunehmen, die Du für eine gesunde Entspannung deines Körpers und für deine Seele benötigst. Mit jedem Atemzug ist es möglich in die Erholungsphase zu kommen, die gerade jetzt für Dich die richtige ist. Du darfst ganz zur Ruhe kommen. Dein Unbewusstes wird den richtigen Zustand für Dich bestimmen und regelt die Entspannungs-, aber auch Anspannungstiefe die jetzt genau richtig ist – für Dich, Deinen Körper und Deine Seele.. und vielleicht – fühlst Du Dich schon viel besser.. erholter und entspannter.. (Pause fürs Ein- und Ausatmen)

Mit jedem Atemzug fließt die Energie in deinen Körper, die für Dich jetzt genau richtig ist, Du darfst Dich auf dein Unbewusstes verlassen, und beim Ausatmen darfst Du die verbrauchte Energie abgeben, die Du loswerden möchtest und erneuert werden muss. Du fühlst vielleicht wie sich dein Körper bereits ausgleicht und in Einklang kommt. Mit jedem Einatmen und Ausatmen.. mit jedem Ein- und Ausatmen... mit jedem Ein- und Ausatmen - fühlst Du vielleicht schon wie sich dein Körper in das richtige Gleichgewicht einpendelt, das Dir gut tut.

Mit jedem Atemzug kannst Du die verbrauchte Energie erneuern, die für Dich jetzt genau richtig ist, Du darfst Dich auf Dein Unbewusstes verlassen, und beim Ausatmen darfst Du die verbrauchte Energie abgeben, die Du loswerden möchtest und erneuert werden muss. Du fühlst vielleicht wie sich dein Körper bereits ausgleicht und in Einklang gekommen ist. Mit

Entspannung – Sicherheit - Stabilität



jedem Einatmen und Ausatmen.. mit jedem Ein- und Ausatmen... mit jedem Ein- und Ausatmen - fühlst Du jetzt vielleicht wie sich dein Körper in das richtige Gleichgewicht eingependelt hat, das Du benötigst. Du darfst Dich ganz auf Dein Unbewusstes verlassen.

Deine Atmung wird von mal zu mal immer ruhiger und Du fühlst Dich bereits, wie sich Dein ganzer Körper bei jedem Atemzug tiefer – tiefer und tiefer in Entspannung geht.., die frische Energie in deinem Körper fließt.. mit jedem Ein- und Ausatmen...

Mit jedem Atemzyklus von mal zu mal, wird dieser gleichmäßiger und schwingt sich ein - so ein, wie es gut für Dich ist.. Vielleicht ist Deine Atmung bereits so, dass Du länger ausatmest, als wie Du einatmest..

Atme in aller Ruhe ein und aus.. ein und aus – und wenn Du länger ausgeatmet hast, als Du einatmen musstest, ist dein Körper vielleicht schon in Einklang.., atme ganz entspannt und ruhig.. so gut wie es zum momentanen Zeitpunkt für Dich am besten ist.. atme ein und atme länger aus.. vielleicht macht deine Atmung Töne, vielleicht kannst ein grummeln.. ein Pfeifton.. oder ein anderes Geräusch beim Ausatmen vernehmen..

Atme ein... atme aus, atme ein.. atme aus.. atme ein.. atme aus.. und die neue, frische Energie fließt - tut gut.., Du hast sogar die Möglichkeit die Energie dort hin zu lenken, wo Du sie gerade besonders nötig hast.., damit Du Dich richtig entspannen und erholen kannst..

Atme ganz ruhig ein und aus.. ein und aus.. atme ein.. atme aus...

Ich möchte Dich nun bitten deine Konzentration auf deine Füße zu richten. Du atmest nun ein und aus.. ganz ruhig und im Einklang mit deinem Körper..

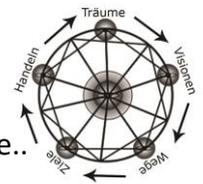
Du fühlst vielleicht wie sich deine Körperregionen vom Kopf bis zu deinen Füßen entspannen können und so wie es für Dich angenehm ist, so angenehm wie es gerade gut ist.. Du kannst ganz auf deinem Unbewussten vertrauen.. vielleicht fühlst Du schon die Entspannung auf deinem Kopf, in deinem Gesicht, Stirn bis zu deinem Hals, deinen Schulter bis hin zu Deinen Händen und Fingerspitzen.., vielleicht fühlst Du auch eine wohlige Wärme in deinen Händen..

Deine Wirbelsäule Wirbel für Wirbel, vom Halswirbel.. Brustwirbel.. Lendenwirbel bis hin zum letzten Steißbeinwirbel können sich nun entspannen und erholen.. jeder einzelne Nerv und jedes Organ deines Körpers..

Es kann sein, dass Du dies genau spürst und Du immer mehr in noch tiefere Entspannung und Trance gehst, genau die Tiefe, die gerade gut für Dich ist und Du benötigst um neue Energie zu tanken und Deinen Körper und Seele zu erholen.

Du spürst, dass sich die Entspannung von deinem Becken, über die Oberschenkel, die Knie ausbreitet, zu den Unterschenkel und Deinen Füßen bis zu Deinen Zehen ausbreitet..

Entspannung – Sicherheit - Stabilität



Jeder Atemzug führt Dich tiefer und tiefer in die richtige Entspannung und Trancetiefe..

Ich bitte Dich nun - Fühle mal in Deine Füße, ich möchte Dich bitten Deine Füße so gut wie möglich hinzustellen, so wie es für Dich angenehm und gut ist.

..vielleicht stehen deine Füße fest mit den Fußsohlen auf dem Boden oder liegen auf der Seite..

..vielleicht liegen deine Füße seitlich auf der Unterlage und Du kannst die Unterlage fest spüren..

..Wie fühlen sich deine Füße an..?

..Wie stehen deine Füße auf dem Boden..?

Wenn Du möchtest stelle bzw. lege deine Füße so hin, so wie es für Dich in dieser Position angenehm ist. Du merkst vielleicht die Festigkeit und die Verbundenheit mit dem Boden.. gibt Dir Sicherheit.. atme ruhig ein und aus.. ein und aus

Fühle mit jedem Atemzug in die Unterlage auf der Du sitzt oder liegst.. wie fühlt es sich an.. vielleicht fest oder weich oder aber beides.. eventuell merkst Du wie sie Dich trägt und sie Dir Stabilität gibt. Vielleicht gibt sie Dir auch die Sicherheit die Du im Moment benötigst.. oder aber.. sie kann Dir Stabilität und Sicherheit geben..

Mit jedem Atemzug sinkst Du tiefer in Trance und Du kannst die Trancetiefe erreichen, die für Dich gerade notwendig und sinnvoll ist..

Atme noch einmal tief ein und aus.. tief ein und aus..

Aus der Trance raus:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten und kommen Sie in Ihrem eigenen Tempo ins Hier und Jetzt, zählen Sie von 20 bis 0 herunter, machen sich bewusst, dass Sie ins Hier und Jetzt mit normalen Wachwerten zurück kommen.. strecken Sie sich und trinken etwas erfrischendes (kein Alkohol ;))

Rechtliche und gesundheitliche Hinweise:

Epilepsien, psychosomatische Krankheiten oder bekannte Psychosen sind Kontraindiziert und können Durch meditative und hypnotische Übungen aktiviert werden. Die Anwendung des Suggestionstextes erfolgt auf eigene Gefahr.

Die kostenlose Weitergabe und Darbietung ist unter Angabe der Quelle (www.heikowagner.com, Heiko Wagner) gestattet.

Lizenz Nutzungsrecht:

Nicht gestattet ist im Rahmen dieser kostenlosen Lizenz

- die kostenpflichtige Weitergabe der Texte an Dritte
- der Verkauf dieses Werks oder einzelner Texte in Datei- oder Papierform
- der Verkauf der beinhalteten Texte als Audio-Datei oder auf Tonträger
- weitere Vereinbarungen können schriftlich erfragt werden