

Reise ins Ich

Einmal in einem wunderschönen Märchen die Hauptfiguren spielen und dabei entspannen – eine Phantasiereise macht es möglich. Die bewährte Entspannungstechnik hilft dabei, vom Alltag abzuschalten, Probleme zu lösen und kann sogar Krankheiten lindern.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie liegen auf einer wunderschönen Wiese. Es ist angenehm warm. Der feine Duft wunderschöner Blumen dringt in die Nase. Auf einem nahegelegenen Baum zwitschert ein kleiner Vogel ...

Wer sich auf eine Phantasiereise begeben möchte, benötigt dazu eine angenehme Atmosphäre, einen ruhigen Ort, möglicherweise mit einer entspannenden Musik begleitet, und die Bereitschaft, sich eine halbe bis eine Stunde Zeit nur für sich zu nehmen. Bewährte Elemente aus dem Autogenen Training erzeugen eine leichte Trance und führen zu einem tiefen Ruhe- und Erholungszustand.

Heilsamer Traum-Trip

Die positiv besetzten Bilder einer Phantasiereise helfen dabei, sich vom anstrengenden Alltag zu erholen, und eröffnen häufig neue Sichtweisen. Doch sie können auch Linderung schaffen bei diversen Stress-Symptomen, Spannungskopfschmerzen, hohem Blutdruck, Rückenschmerzen, allgemeinen Verspannungen, Ängsten und Phobien. Therapeutisch begleitete Phantasiereisen können dabei helfen, Veränderungen in Gang zu bringen oder Ressourcen neu zu entdecken. Sie zeigen Problemlösungen auf und helfen, neue, positive Überzeugungen und Verhaltensweisen zu festigen. Das märchenhafte Eintauchen ins Unterbewusstsein soll neue Vernetzungen im Gehirn verankern und so neue Erfahrungen und Erkenntnisse ermöglichen: Wer sich während einer Phantasiereise gesund und vital fühlt, kann so seinen individuellen Heilungsprozess verstärken.

Zentrierung nach innen

Solche Phantasiereisen eignen sich auch für Kinder, für die die märchenhafte Art von Problem- und Erfahrungsverarbeitung ganz selbstverständlich ist und die auch ohne Anleitung häufig völlig in ihr Spiel versinken. Kindern fällt es auch bei geführten Phantasiereisen leicht, sich völlig auf ihre innere Erfahrungswelt zu zentrieren.

Wer es einmal ausprobieren möchte, kann jederzeit eine solche Reise ins Ich „buchen“. Am einfachsten kauft man dazu eine entsprechende CD mit Entspannungsmusik und gesprochenen Anleitungen, schafft sich Raum und Zeit und lässt sich überraschen, wohin die Reise ihn führt. Eine gute Alternative sind Phantasiereisen unter fachlicher Leitung, alleine oder in einer Gruppe. Die



Teilnehmer werden über eine Entspannungsphase hinein in die eigentliche Traumreise begleitet. Zum Schluß werden alle wieder ins Hier und Jetzt zurückgeführt, etwa durch tiefes Durchatmen und Strecken des ganzen Körpers. Wer möchte, kann anschließend über seine Erlebnisse sprechen oder aber mit den neuen Eindrücken herrlich entspannt neu in den Alltag starten.

Stefanie Hamacher
Heilpraktikerin, Psychotherapie
Privatpraxis

Kölner Straße 14
53579 Erpel

Email: praxis@stefanie-hamacher.de
www.praxis-stefanie-hamacher.de

Termine nach Vereinbarung:
Telefon 02 64 4 / 4 06 31 25

erlebnis
destillerie & manufaktur
DAS RHEINFLUGZEIT

www.birkenhof-brennerei.de

Einige Produkte - Exklusive Destillate
Westfälischer Spitzbrennerei - Whisky / Perisot

Seminar- und Besichtigungstermine
sind für Gruppen flexibel nach Verein-
barung buchbar.

Offene Führung für Kleingruppen und
Einzelpersonen jeden 1. Sonntag im
Monat, 15 Uhr.

Faszination Destillerie
Besichtigung, Führung, Verkostung

Genuss-Abende
Spannend, lecker und abwechslungsreich

Destillateur-Kurse
Vom Getreide/Obst zum fertigen Brand

Auf dem Birkenhof - Nistertal - Fon 02661 98204-0 - besuch@birkenhof-brennerei.de

Birkenhof
Brennerei
1848