

Eine Traumreise nach eurer Yogaeinheit rundet das ganze ab und eure ganze Familie ist Tiefenentspannt!

O O O O O H H H H H M M M M M

3 Die Edelsteinhöhle „Vor vielen tausend Jahren begann der große Kristall in dieser Höhle zu wachsen. Er wuchs und wuchs. Bis er so groß war, wie er es heute ist. Schau ihn dir genau an. Er ist kristallklar und strahlt von innen heraus. Er ist ganz kraftvoll und hat eine wichtige Aufgabe für uns Erdenbewohner. Er ist wie ein Staubsauger. Er kann negative Energien wie Wut, Hass, Neid, böse Worte und Gedanken, selbst Krankheiten in sich aufnehmen und auflösen, so dass sie nicht mehr da sind. Tag und Nacht tut er das für uns. Du kannst jederzeit an diesen Platz kommen. Berühre den Kristall und bitte ihn, dich zu reinigen. Es ist, als würdest du baden und wieder ganz sauber und frisch werden. Du fühlst dich dadurch gut, gesund und aufgeladen mit viel neuer Energie ... Sieh dich nun weiter in der Höhle um. Viele andere funkelnde und bunte Steine wachsen hier. Welcher der Steine gefällt dir am meisten? ... Welche Farbe hat er? ... Welchen möchtest du gerne in die Hand nehmen? ... Schau wie er genau aussieht und wie er sich anfühlt ... Spüre, was er mit dir macht. Verändert sich etwas in dir? ... Möchte er dir etwas sagen? ... Dies ist dein ganz persönlicher Stein. Er möchte mit dir kommen und dir helfen. Wie nimmst du ihn mit? ... Wo möchtest du ihn hintun? In die Hand, in die Tasche, an eine Kette, in einen Beutel? ... Passe gut auf ihn auf. Wisse, dass er immer mit dir ist, dich unterstützt, gesund und fröhlich sein lässt. Zu jeder Zeit kannst du ihn bitten, dir zu helfen, so dass du dich rundum wohl fühlst, glücklich und gesund bist. Nimm den Stein mit. Lass ihn Tag und Nacht bei dir sein. Bedanke dich nun bei dem großen Kristall, bei der gesamten Höhle ... und ich bedanke mich bei dir, dass du gekommen bist. Komm gerne wieder! Auf Wiedersehn! Nun komme langsam wieder ganz zurück in den Raum hier, spüre wie du auf dem Boden liegst und beginne dich zu recken und zu strecken!“

