

Weihnachtliche Phantasiegeschichten für deine Yoga Stunden



"Winterzauber im Alpenschnee"

Stell dir vor, du liegst warm umhüllt vor einem knisternden Kamin auf deiner Yogamatte. Vor der Tür ist es bereits klirrend kalt, während du dich behaglich in deine Decke schmiegst, das sanfte Flackern und die Wärme des Feuers genießt.

Schließe deine Augen und lass dich in eine besondere Weihnachtsgeschichte entführen. Stell dir vor, du sitzt auf einem gemütlichen Pferdeschlitten, umgeben von kuscheligen Decken, während ein majestätisches Pferd dich durch die schneebedeckten Alpen zieht. Die klare Winterluft streicht sanft über dein Gesicht, während die Schneeflocken um dich herum tanzen.

Der Schlitten gleitet mühelos über den frisch gefallenen Schnee, und du spürst die aufgeregte Vorfreude auf das bevorstehende Abenteuer. In der Ferne siehst du die majestätischen Gipfel der Alpen, die sich gegen den kristallklaren Himmel abzeichnen.

Der Weg führt dich durch verschneite Täler und entlang glitzernder Bäche. Die Bäume sind mit einer zarten Schneedecke bedeckt, die im Sonnenlicht glitzert und die Landschaft in ein funkelndes Winterwunderland verwandelt.

Plötzlich hält der Schlitten an einer idyllischen Berghütte, die aus Holz und verschneiten Dächern besteht. Der warme Rauch aus dem Kamin vermischt sich mit dem klaren Bergluft, und der Duft von Zimt und frisch gebackenen Plätzchen lockt dich an.

Du betrittst die Hütte und wirst von einer herzlichen Atmosphäre begrüßt. Die Menschen dort sind festlich gekleidet, lachen und singen fröhliche Weihnachtslieder. Der Tisch ist reich gedeckt mit köstlichen Leckereien und dampfendem Glühwein.

Gemeinsam mit den freundlichen Menschen feierst du eine festliche Weihnachtsfeier. Ihr tauscht Geschichten und du erhältst ein Geschenk. Du wunderst dich. Aber packst es beherzt aus, es ist etwas, worüber du dich besonders freust. Was könnte es sein, worüber würdest du dich von Herzen freuen würdest? Es muss nichts materielles sein, es kann auch ein Gefühl sein. Was immer es ist, stell es dir vor deinem inneren Auge vor.

Nach diesem herzerwärmenden und besinnlichen Fest steigst du wieder in den Pferdeschlitten. Der Himmel ist nun mit leuchtenden Sternen übersät und der Mond spiegelt sich im glitzernden Schnee wider.

Der Schlitten gleitet sanft bergab, und du genießt die magische Ruhe und Stille dieser verschneiten Nacht. Die klare Luft füllt deine Lungen, während du die Schönheit der winterlichen Alpenlandschaft bewunderst.

Langsam kehrst du zum Ausgangspunkt zurück, doch die Erinnerung an dieses weihnachtliche Abenteuer und die Wärme des gemeinsamen Feierns bleiben für immer in deinem Herzen.

” Farbenfrohe Träume im Glanz der Nordlichter ”

In einer eisigen Nacht findest du dich in einem gemütlichen Glas-Iglu am Rande eines verschneiten Waldes im hohen Norden wieder. Die klare Kuppel erlaubt dir einen atemberaubenden Blick auf den funkelnden Sternenhimmel und das Versprechen von Nordlichtern, die am Horizont tanzen.

Als die Dunkelheit hereinbricht, fängst du an, ein warmes Feuer im Inneren des Iglus zu entfachen, um dich vor der eisigen Kälte zu schützen. Draußen erstreckt sich eine majestätische Landschaft aus schneebedeckten Bäumen und einem klaren, frostigen Himmel.

Du kuschelst dich in weiche Decken und betrachtest fasziniert die Schönheit des Himmels. Langsam beginnen die Nordlichter in einem Farbspektakel zu tanzen – grüne, violette und rosafarbene Schleier, die sich über den Nachthimmel ziehen und ihn in ein magisches Lichtspiel tauchen.

Das sanfte Knistern des Feuers begleitet dich, während du das Schauspiel der Nordlichter bewunderst. Ihr tänzerisches Spiel scheint dich direkt anzulocken und du verfällst dem hypnotischen Zauber, der von ihrem leuchtenden Tanz ausgeht.

Die Strahlen der Nordlichter spiegeln sich im Glas des Iglus wider und tauchen den Raum in ein faszinierendes Farbenspiel. Es fühlt sich an, als ob du dich in einem Kunstwerk aus Licht und Schnee befindest. Welche Farben haben deine Nordlichter? Welche Gefühle lösen diese Farben in dir aus?

Für einen Moment schließt du die Augen und genießt die Magie des Augenblicks – die Stille der Nacht, das Farbenspiel über dir und das behagliche Gefühl, sicher und geschützt in deinem warmen, gläsernen Refugium zu sein.

Die Nordlichter tanzen noch eine Weile, bevor sie sich langsam zurückziehen. Du verweilst noch einen Moment in der Stille des Iglus, bevor du dich unter die Decken kuschelst und langsam in deine Endentspannung gleitest, um von den Erinnerungen an dieses zauberhafte Naturspektakel begleitet zu werden.

So darfst du in Savasana verweilen.