

www.gabrielita.de

TRAUMREISEN ZUM VORLESEN

Für Yoga- & Meditationslehrer, zum Vorlesen für
die Liebsten oder Stöbern & Inspirieren.

GABRIELA URBAN

-01-

TRAUMREISE ZUM STRAND, S. 5-8

Diese Traumreise ist besonders gut geeignet, um mit positiver Energie in den Tag zu starten. Oder auch, um die Stimmung der Teilnehmer aufzuhellen, energiegeladene Lebensfreude und eine kleine Auszeit am Strand zu schenken. Dauer ca. 7 bis 10 Minuten.

-02-

TRAUMREISE ZUM MANDALA, S. 9-14

In dieser Traumreise geht es ums Vertrauen – Vertrauen zur eigenen Intuition, Vertrauen in sich selber und Vertrauen ins Leben. Dauer ca. 15 bis 20 Minuten

-03-

TRAUMREISE ZUM WASSERFALL, S. 15-18

Diese Traumreise zu einem Wasserfall unterstützt den Meditierenden dabei, sich von belastenden Gedanken, Sorgen, Emotionen und eventuell auch von körperlichen Beschwerden zu befreien. Dauer ca. 8 bis 12 Minuten.

PODCAST TRAUMREISEN
& GEFÜHRTE MEDITATIONEN

GABRIELA URBAN

www.gabrielita.de



HERZLICH
WILLKOMMEN!

Hallo, herzlich willkommen zu meinem Podcast «Traumreisen und geführte Meditationen». Mein Name ist Gabriela Urban vom Meditations-Blog gabrielita.de. Ich bin Journalistin, SEO-Expertin, Buchautorin, zertifizierte Meditationslehrerin – und Mama von einem wunderbaren Grundschulkind.

Traumreisen für Erwachsene

Da ich persönlich ein ganz großer Fan von geführten Traumreisen bin, freue ich mich sehr, dir heute einige zu präsentieren und zur Verfügung zu stellen. Du findest in diesem eBook folgende Traumreisen:

- Traumreise zum Strand – für positive Energie
- Traumreise zum Mandala – Vertrauen ins Leben spüren
- Traumreise zum Wasserfall – innere Blockaden lösen



Du darfst meine Traumreisen gerne für deine persönlichen Zwecke nutzen. Entweder zum Vorlesen für deine Liebsten, zum Stöbern & Inspirieren oder als Yoga- & Meditationslehrer. Ich würde mich sehr freuen, wenn du mich und meinen Podcast als Verfasser nennst.

Wie du dir vorstellen kannst, fließt in meinen Podcast und Blog sehr, sehr viel Zeit und vor allem Leidenschaft und Fleiß. Wenn du meine Arbeit unterstützen möchtest, dann würde ich mich riesig freuen, wenn du **meinen Podcast** Freunden, Familie, Kollegen und Community **weiterempfehlst**, ihn auf [YouTube](#), [Apple Podcast](#) oder [Spotify](#) **abonniert** – und ihm eine **nette Bewertung schenkst**. Vielen lieben Dank dafür .

Übrigens, die Traumreisen habe ich vor allem für Erwachsene geschrieben. Sie sind aber durchaus auch für Kinder geeignet – das hat mein eigener 7-jähriger Sohn bestätigt. Ich mache öfters eine Traumreise mit ihm zur Entspannung oder kurz vorm Einschlafen. Probiere es gerne mal aus! Je nachdem wie alt das Kind ist, kannst du die jeweilige Traumreise ein wenig kürzen.

So, und nun wünsche ich dir ganz viel Freude mit meinen geführten Traumreisen.

Deine Gabriela



T R A U M R E I S E Z U M S T R A N D

01

ENERGIE DES MEERES SPÜREN

Diese Traumreise ist besonders gut geeignet, um mit positiver Energie in den Tag zu starten. Oder auch, um die Stimmung der Teilnehmer aufzuhellen, energiegelade Lebensfreude und eine kleine Auszeit am Strand zu schenken. Denn in dieser Traumreise visualisieren die Teilnehmer die belebende Energie des Meeres, die sie über ihren Atem aufnehmen können. Ich empfehle dir, die Traumreise in einer sitzenden Position durchzuführen. Je nachdem wie viele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Traumreise 7 bis 10 Minuten.

Hier kannst du dir meine [Traumreise am Strand](#) anhören

TRAUMREISE ZUM STRAND – POSITIVE ENERGIE

Positionierung

Nimm eine sitzende, stabile Meditationsposition ein.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule anmutig aufgerichtet ist, damit du frei atmen kannst.

Deine Kopfkronen strebt zum Himmel.

Ruckele dich bei Bedarf noch etwas zurecht.

Und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Beginn der Traumreise

Ich lade dich nun zu einer Traumreise am Strand ein.

Stell dir vor, dass du an deinem Lieblingsstrand stehst.

Nimm dir einen Moment, um an deinem Strand anzukommen.

Lass deinen Blick übers Meer schweifen.

Belebender Geruch

Die Luft ist herrlich erfrischend.

Du kannst das Meer riechen. Diese wunderbare Meeresluft, die einen salzigen Geschmack auf deinen Lippen hinterlässt.

Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein – und durch die Nase wieder aus. Nochmal tief ein und aus.

Nimm den belebenden Geruch des Meeres in dir auf.

Spüre, wie sich deine Lungen mit der Meeresluft füllen.

Und von dort aus fließt die belebende Meeresluft in deinen ganzen Körper.

Energie des Meeres

Stell dir vor, wie mit jeder Einatmung die Energie des Meeres in dich hineinfließt.

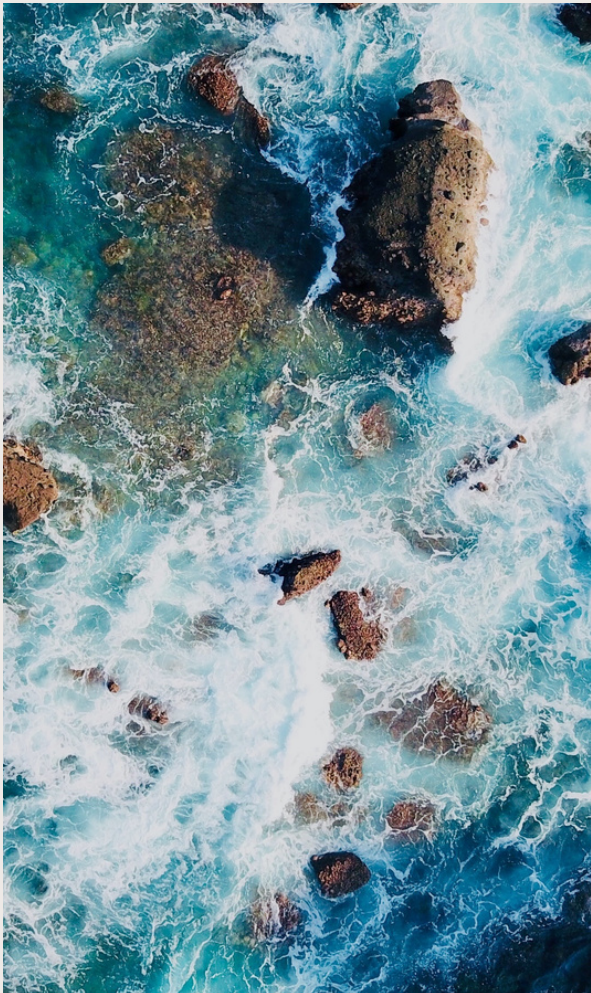
Verweile einen Moment in diesem Bild. Spüre die Meeresluft.

Kraftvolle Energie fließt durch deinen Körper.

Jede Einatmung bringt dir neue Energie.

Erfrischt deinen Körper.

Atme Meeresluft ein.
Luft voller Leben und Energie.



Energie strömt in den Körper

Spüre die Frische in deinem Körper.

Stell dir vor, wie mit jeder Einatmung die Energie des Meeres in deine Zellen strömt.

Jede einzelne Zelle wird erfrischt und belebt.

Stell dir vor, wie jede einzelne Zelle in deinem Körper diese herrliche Meeresluft atmet.

Dein ganzer Körper saugt die Energie des Meeres auf.

Spüre, wie die Energie des Meeres durch deinen Körper strömt.

Vielleicht kannst du in deinem Körper ein Vibrieren wahrnehmen.
Ein belebendes Vibrieren.

Stell dir vor, wie auch deine Zellen vibrieren.
Spüre die Vibration in deinem Körper.

Mit jeder Einatmung kann dieses Vibrieren ein klein wenig verstärkt werden.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie du dich mit jeder Einatmung immer stärker und kraftvoller fühlst.

Rückkehr

Mach dich bereit, zurückzukehren.
Zurück in den Raum, in dem du dich
gerade befindest.

Verabschiede dich innerlich vom
Strand.

Und wenn du magst, kannst du diese
kraftvolle Energie des Meeres mit in
deinen Alltag nehmen.

Vertiefe nun deine Einatmung.
Atme ein paar Mal kräftig ein und aus.

Ein letztes Mal tief ein und aus.
Und wenn du bereit bist, dann öffne
ganz sanft deine Augen.

Herzlich willkommen zurück in deinem
Hier und Jetzt.

Ich hoffe, dass du die Traumreise am
Strand genossen hast – dich jetzt
erfrischt und belebt fühlst und die
positive Energie des Meers mit in
deinen Alltag nehmen kannst.



T R A U M R E I S E Z U M M A N D A L A

O2

VERTRAUEN INS LEBEN

Das Leben ist voller Weggabelungen – und manchmal wissen wir nicht, für welchen Weg wir uns entscheiden sollen. Wir hadern mit uns selber, sind unentschlossen und es fehlt am Vertrauen. Deswegen widmet sich diese Traumreise dem Thema, Vertrauen in die eigene Intuition und Vertrauen ins Leben zu wecken und zu spüren. Diese Traumreise kann sowohl sitzend als auch liegend durchgeführt werden. Je nachdem wie viele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Traumreise 15 bis 20 Minuten.

Hier kannst du dir meine [Traumreise zum Mandala](#) anhören

TRAUMREISE ZU DEINEM MANDALA

Positionierung

Wähle für diese Traumreise eine stabile, bequeme Position, in der du die nächsten Minuten verweilen möchtest.

Wenn du sitzen möchtest, dann kannst du dich z.B. für den klassischen Schneidersitz oder Fersensitz entscheiden.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade und anmutig aufgerichtet ist. Deine Kopfkronen strebt nach oben.

Deine Hände ruhen im Schoß oder auf den Oberschenkeln.

Falls du lieber liegen möchtest, dann ist das ebenfalls völlig okay.

Deine Arme ruhen dann seitlich neben deinem Körper und die Handflächen schauen nach oben.

Ruckele dich bei Bedarf noch etwas zurecht.

Und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Atembeobachtung

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Atme tief durch die Nase ein – und durch die Nase wieder aus.
Nochmal ganz bewusst durch die Nase einatmen und ausatmen.
Ein letztes Mal genüsslich einatmen und ausatmen.

Und dann kehre wieder zurück zu einem ganz natürlichen Atemfluss.

Nimm dir einen Moment, um deinen Atem zu beobachten.

Dein Atem kann dich in den Moment führen.
Du musst nichts tun, nichts verändern.

Schenke dir die Zeit, um dich bewusst mit deinem Atem zu verbinden.

Dein Atem ist dein treuer Begleiter, der dich durchs Leben trägt.
Er ist immer an deiner Seite.

Lass dich von deinem Atem tragen.
Dein Atem ist immer für dich da.
Er schenkt dir Kraft und Ruhe.
Er kommt und geht, ganz von allein.
Und ist immer für dich da.

Beginn der Traumreise

Ich lade dich nun zu einer Traumreise zu deinem Mandala ein.

Stell dir vor, du stehst auf einer prächtigen Lichtung.
Um dich herum stehen große, kräftige Bäume, die schützend ihre Äste emporheben.

Durch die Blätter kannst du das goldene Farbenspiel der Sonne beobachten.



Es ist ein herrlicher Sommertag und du kannst die angenehme Wärme in deinem Körper spüren.

Ein leichter Sommerwind streift deine Arme – und hinterlässt ein angenehmes Kribbeln auf der Haut.

Du schaust dich um, und siehst fleißige Bienen, die von einer Blume zur nächsten fliegen.

Libellen, deren Flügel so wunderschön in der Sonne glitzern.

Und winzige Grashalme, die sich ganz harmonisch im Rhythmus des Sommerwinds wiegen.
So als ob sie tanzen würden.

Der Pfad voller Weggabelungen

Vor dir erstreckt sich ein Pfad, der durch einen grünen Pinienwald führt.

Mit bedachten Schritten folgst du dem kleinen Weg.
Immer weiter und weiter.
Weiter und weiter.

Der Pfad macht eine kleine Biegung – und plötzlich siehst du eine Weggabelung.

Du bleibst stehen.
Für welchen Weg entscheidest du dich?
Für den linken oder den rechten?
Oder gehst du geradeaus?

Oder vielleicht entscheidest du dich für
den Zick-Zack-Weg da vorne.
Folge deiner Intuition, ohne lange
nachzudenken.

Du gehst weiter und weiter.

Über deinem Kopf hörst du Vögel, die
sich miteinander zu unterhalten
scheinen.

Du lauschst dem sanften Knarren unter
deinen Füßen.

Bis du erneut an einer Weggabelung
stehen bleibst.

Für welchen Weg entscheidest du
dich?

Du gehst weiter und weiter, bis du
wieder an eine Weggabelung kommst.

Diesmal sind es ganz, ganz viele Wege,
die kreuzquer durch den Pinienwald
führen.

Ohne stehen zu bleiben und
nachzudenken, folgst du deiner
Intuition.

Du weißt nicht, wohin der Weg dich
führt.

Aber du hast vollstes Vertrauen, dass
es der richtige ist.

Spüre das Vertrauen in deine Intuition.
Spüre das Vertrauen in dich.
Spüre das Vertrauen in dein Leben.

Die kleine Holzhütte

Der kleine Pfad führt auf eine Lichtung.
Auf der Lichtung steht eine kleine
Holzhütte.

Die Tür steht offen. So als ob sie
jemand für dich offengelassen hat.

Wenn du magst, kannst du in die Hütte
hineingehen.

Mit bedachten Schritten gehst du in die
Hütte. Und stehst in einem
lichtdurchfluteten Raum.

Der Raum ist leer.

Die Wände sind in einem strahlenden
Weiß gestrichen.

Und an der Fensterseite entdeckst du
ein wunderschönes, kreisförmiges
Mandala.

Stell dir vor, dass dieses Mandala nur
für dich ist.

Stelle es dir einfach vor.

Dein Mandala.

Dein Mandala

Du kannst näherherantreten und dein
Mandala ganz genau betrachten.

Was kannst du in der Mitte sehen?

Vielleicht eine Blume?

Oder einen Kreis.

Betrachte ganz genau das Farbenspiel
deines Mandalas.

Wie viele Farben hat es?

Vielleicht zwei – oder ganz viele?

Wenn du magst, kannst du noch näher an dein Mandala herantreten.

Du siehst, wie von der Mitte des Mandalas aus ganz viele Linien, Muster und Formen abgehen.

Es sind so, so viele.

Auf den ersten Blick wirkt alles ganz wuselig und unübersichtlich.

Doch je länger du dein Mandala betrachtest, desto mehr kannst du erkennen, dass die Anordnung der Linien und Muster nicht dem Zufall unterliegt.

Der übergeordnete Sinn

Alles folgt einem übergeordneten Sinn.

Jeder Strich, jede Symetrie, jede Spiegelung folgt einem eigenen Weg.

Jede Wirrung, jede Herausforderung, jede Entscheidung folgt einem eigenen Weg.

Jede Gabelung führt in die richtige Richtung.

Alles geht ineinander über.

Und bildet ein wunderschönes Mandala.

Habe Vertrauen in dein Leben

Betrachte dein Mandala ganz genau.

Es ist dein Mandala.

Es will dir sagen: Habe Vertrauen in deine Intuition.

Habe Vertrauen in dich.

Habe Vertrauen in dein Leben.

Lass dein Mandala noch einen Moment auf dich wirken.

Verbinde dich mit deinem Mandala.

Rückkehr

Es wird nun allmählich Zeit, zurückzukehren.

Zurück in diesen Raum, in dem du sitzt oder liegst.

Verabschiede dich von deinem Mandala.

Atme tief ein und aus.

Nochmal tief einatmen und ausatmen.

Ein letztes Mal einatmen – und lass mit der Ausatmung das Bild von deinem Mandala los.

Beobachte, wie sich das Bild auflöst.
Wie es vor deinem inneren Auge immer
mehr verschwimmt.

Spüre nach.

Beginne nun, ganz behutsam deinen
Körper zu wecken.

Spüre bewusst zu den Stellen deines
Körpers, die die Unterlage berühren.
Spüre die Kleidung auf deiner Haut.

Bewege deine Finger und Zehen.
Deine Arme und Beine.
Und wenn es sich gut für dich anfühlt,
dann dürfen nun deine Bewegungen
größer werden.

Recke und strecke dich.
Mach dich lang.
Mach DIE Bewegung, die dir jetzt
guttut.
Und wenn dir nach gähnen ist, dann
gähne ganz genüsslich.

Mach dich nun bereit, zurückzukehren.
Und wenn du soweit bist, dann öffne
mit der nächsten Ausatmung ganz sanft
deine Augen.

Willkommen zurück.
Ich hoffe, dass dir diese Traumreise viel
Freude gebracht hast – und dass du
dein Vertrauen spüren und stärken
konntest.

Abonniere meinen **PODCAST** auf [YouTube](#), [Spotify](#) oder [Apple Podcast](#)



T R A U M R E I S E Z U M W A S S E R F A L L

03

INNERE BLOCKADEN LÖSEN

Diese Traumreise zu einem wunderschönen Wasserfall mitten im Dschungel unterstützt den Meditierenden dabei, sich von belastenden Gedanken, Sorgen, Emotionen und eventuell auch von körperlichen Beschwerden zu befreien. Ich empfehle die Traumreise im Sitzen durchzuführen. Je nachdem wie viele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Traumreise 8 bis 12 Minuten.

Hier kannst du dir meine [Traumreise zum Wasserfall](#) anhören

TRAUMREISE ZUM WASSERFALL

Positionierung

Nimm eine sitzende, stabile Meditationsposition ein.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule anmutig aufgerichtet ist, damit du frei atmen kannst.
Deine Kopfkronen strebt zum Himmel.

Ruckele dich bei Bedarf noch etwas zurecht.

Und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Atembeobachtung

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein – und durch die Nase aus.

Und dann lass deinen Atem wieder ganz natürlich fließen.

Nimm dir einen Moment, um deinen Atem zu beobachten.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie dein Atem dich in eine angenehme Ruhe führen kann.

Beginn der Traumreise

Ich lade dich nun zu einer Traumreise zu einem heilenden Wasserfall ein.

Stell dir vor, dass du im Dschungel auf einer kleinen Lichtung stehst.

Du bist umgeben von einer dichten, tropischen Vegetation.

Die tiefstehende Sonne taucht die Dschungellandschaft in ein wohliges, goldenes Licht.

Und du kannst einen herrlichen Luftzug auf deiner Haut spüren, der die feuchte, tropische Luft angenehm abkühlt.

Ruf des Wasserfalls

Aus der Ferne kannst du das Rauschen eines Wasserfalls hören.

Lass dich von dem angenehmen Geräusch leiten.

Mit jedem Schritt wird es lauter und lauter.

Bis du durch die Äste einen wunderschönen Wasserfall sehen kannst.

Fast schon wie in Zeitlupe bewegt der Wasserfall ganz elegant seine Wassermassen entlang einer Felsenwand.

Unterhalb des Wassers erstreckt sich ein großes Becken.



Bad im heilenden Wasser

Das Wasser sieht so einladend aus, dass du dich entscheidest, zum Wasserfall zu schwimmen.

Ganz vorsichtig gleitest du ins Wasser, das angenehm erfrischend ist.

Du schwimmst ein paar Meter und kommst am Wasserfall an.

Wenn du magst, kannst du dich unter den Wasserfall stellen.

Spüre, wie das vitalisierende Wasser des Wasserfalls auf deinen Kopf fließt, – entlang an deinem Nacken, Rücken, den Armen und Beinen.

Genieße diese wunderbare Naturdusche des Dschungels.

Lass los, was gehen darf

Du kannst dir nun vorstellen, wie der Wasserfall dir dabei helfen kann, alles aus dir wegzuspülen, was du loslassen möchtest.

Visualisiere vor deinem inneren Auge alles, was nun gehen darf.

Gedanken.

Sorgen.

Emotionen.

Körperliche Beschwerden.

Lass gehen, was gehen möchte.

Der heilende Wasserfall kann dich
dabei unterstützen.

Lass das heilende Wasser alles
Schwere aus dir hinausspülen.

Vielleicht magst du dir vorstellen, wie
das Wasser nun durch dich
hindurchfließt.
Und alles mitnimmt, was du loslassen
möchtest.

Das klare Wasser fließt durch deinen
Kopf und nimmt alle belastenden
Gedanken mit.

Das reinigende Wasser fließt durch
deinen Brustraum – und nimmt alle
Emotionen mit, von denen du dich
befreien möchtest.

Das heilende Wasser fließt durch
deinen Bauch – und nimmt alle
körperlichen Leiden mit.

Und nun spült der Wasserfall all die
Schwere aus deinen Füßen heraus.

Der Wasserfall spült alles aus dir
hinaus, was du nicht mehr haben
möchtest.

Der Wasserfall nimmt mit, was gehen
darf.

Verweile noch einen Moment in diesem
Bild.

Rückkehr

Mach dich nun allmählich bereit,
zurückzukehren.

Wecke sanft deinen Körper über die
Atmung.

Atme tief ein und aus.

Tief ein und aus.

Ein letztes Mal ganz tief einatmen – und
vollständig ausatmen.

Und wenn du soweit bist, dann öffne
ganz sanft deine Augen.

Du bist nun wieder zurück in deinem
Hier und Jetzt.

Herzlich willkommen!

NAMASTÉ!

Ich hoffe, dass dir meine Traumreisen viel Freude schenken. Wenn du mich und meine Arbeit unterstützen möchtest, dann empfehle meinen PODCAST «Traumreisen & geführte Meditationen» gerne deinen Teilnehmern und/oder Liebsten. Außerdem würde ich mich riesig darüber freuen, wenn du meinen Podcast abonnierst und ihm auf YouTube, Spotify oder Apple Podcast 5 Sterne ★ und eine nette Bewertung schenkst. Vielen lieben Dank dafür!

Deine Gabriela

