



## Yoga-Pfad-Geschichte

### Nelli im Burgenwald

*Suche Dir einen bequemen Platz, an dem Du sitzen oder liegen kannst. Schließe Deine Augen und Spüre den Boden unter Dir... Nimm wahr, wie Dein Atem kommt und geht... Beim Einatmen füllt sich Dein Bauch mit Luft, bei der Ausatmung senkt er sich wieder... Und während Du völlig ruhig und gelassen bist, erzähle ich Dir die Geschichte von Nellis Abenteuer im Burg-Hohensteiner Wald.*

Nelli schritt durch den dichten Burg-Hohensteiner Wald, ihre Füße glitten leicht über das moosbedeckte Erdreich. Die Sonnenstrahlen, die durch die Blätter der Bäume drangen, zauberten ein sanftes Muster auf den Waldboden. Sie atmete tief ein und spürte die Frische der Luft, die sie umgab.

Sie betrachte gerade ganz genau die Bäume und die Blätterfarben, als sie plötzlich zwischen den Bäumen hindurch eine alte Burg, die majestätisch in den Himmel ragte, erblickte. Ihre Augen leuchteten vor Neugier, als sie sich der Burg näherte und die massiven Mauern aus nächster Nähe betrachtete. Ein Gefühl der Ehrfurcht durchströmte Nelli, als sie die massive Holztür der Burg Hohenstein öffnete und durch den Eingang trat. Der Innenhof der Burg war von einer mystischen Atmosphäre erfüllt, und überall waren Spuren vergangener Zeiten zu sehen.

In der Mitte des Innenhofes saß eine alte, weise Frau mit langen weißen Haaren und einem freundlichen Lächeln. "Willkommen, Nelli", sagte die weise Frau mit sanfter Stimme. "Ich bin die Hüterin dieser Burg. Komm, setz Dich zu mir und lass uns gemeinsam eine Phantasiereise unternehmen."





Nelli legte sich auf den Rücken ins Savasana und schloss die Augen, bereit, sich auf die Reise einzulassen. Sie spürte das weiche Gras unter ihrem Körper. Bei jeder Ausatmung hatte sie das Gefühl noch tiefer in das Gras zu sinken, ein Wohlgefühl überkam sie. Die Hüterin begann leise zu sprechen und führte Nelli auf eine imaginäre Reise durch die Zeit, um die Geschichte und Geheimnisse der Burg zu erkunden. Nelli konnte einen prächtigen Saal wahrnehmen, dessen Wände mit alten Wandteppichen und Gemälden geschmückt waren. In der Mitte des Saales stand ein großer runder Tisch, um den eine Gruppe von Menschen in eleganten Gewändern saß und ein üppiges Mahl aß. In der Ecke waren lustig angezogene Musiker, die auf ihren Instrumenten spielten und dabei tanzten. Auch Ritter waren im Raum zu sehen und ein König und eine Königin winkten Nelli zu. Drei Krieger kamen plötzlich in den Raum, um von ihren mutigen und heldenhaften Erlebnissen zu berichten. Voller Begeisterung zeigten sie allen Anwesenden, wie auch sie stark und mutig werden konnten und begaben sich nacheinander in die Yogapositionen Krieger I, Krieger II und Krieger III. Sogar die Königin erfreute sich an der Darbietung und stellte sich sogleich in die Ausgangsposition, bereit die verschiedenen Kriegerhaltungen selbst auszuprobieren. Nelli kicherte über diese ungewöhnliche Vorstellung. Unglaublich, was es in der Phantasie alles zu entdecken gibt!

Als die Entspannungsreise zu Ende war, öffnete Nelli langsam die Augen und fand sich wieder im Innenhof der Burg Hohenstein. Sie fühlte sich entspannt und glücklich. Gleichzeitig erfüllte ein Gefühl der Dankbarkeit ihr Herz für diese wunderbare Erfahrung, als sie sich von der Hüterin verabschiedete. Mit einem warmen Gefühl der Zufriedenheit verließ Nelli die Burg und machte sich auf ihren achtsamen Rückweg. Sie fühlte sich erfrischt und gestärkt von der Phantasiereise und wusste, dass sie in Gedanken immer wieder zu dieser magischen Burg zurückkehren konnte, um neue Abenteuer zu erleben. Jetzt wollte sie erstmal nach Hause, um selbst die Kriegerpositionen auszuprobieren und auch ihrer Familie diese kraftvollen Asanas zu zeigen.

*Und so erfrischt, zufrieden und glücklich wie Nelli, fühlst Du Dich jetzt auch, während Du langsam beginnst, wieder die Zehen, Finger, die Füße und die Hände zu bewegen. Du kannst Deine Ein- und Ausatmung wieder bewusst wahrnehmen und verspürst vielleicht bereits jetzt den Impuls deine Augen wieder zu öffnen. Gerne kannst Du Dich auch mal strecken und räkeln....*