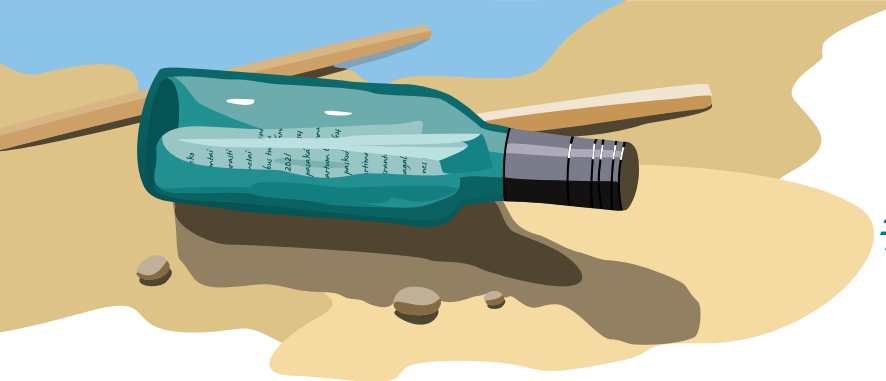




FLASCHENPOST

I KURZURLAUB IM KOPF

HALLO! BIST DU ZURZEIT AUCH ÜBERWIEGEND ZUHAUSE UND WÜRDST GERNE MAL WIEDER „RAUS“ KOMMEN? DANN UNTERNIMM DOCH MIT UNS EINEN KURZ-URLAUB IM KOPF! ALLES WAS DU DAFÜR BRAUCHST, IST DER TEXT UNTEN UND JEMAND, DER DIR VORLIEST, DENN UNSERE FLASCHENPOST STARTET MIT EINER TRAUMREISE! DARIN NEHMEN WIR DICH MIT ANS MEER...

BITTE EINE PERSON DIR DIE GESCHICHTE VORZULESEN, WÄHREND DU ES DIR IM BETT, AUF DEM BODEN ODER AN EINEM ANDEREN ORT GEMÜTLICH MACHST. SCHLIESS DEINE AUGEN UND GENIESSE DEINE TRAUMREISE. WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS DABEI!

WO MEIN HERZ TANZT

ES IST EIN WARMER SOMMERTAG. DU SITZT AN EINEM STRAND. DER SAND FÜHLT SICH WARM UND WEICH AN. AB UND ZU HÖRST DU HINTER DIR DIE BÄUME LEICHT IM WIND RASCHELN. DU SCHAUST AUFS MEER. ES IST VON EINEM TIEFEN BLAU. DIE SONNE GLITZERT AUF DER WASSEROBERFLÄCHE UND SCHIMMERT WIE KLEINE DIAMANTEN. SANFTE WELLEN ROLLEN AN DEN STRAND. SIE HINTERLASSEN EIN ANGENEHMES RAUSCHEN UND FLÜSTERN DIR ZU, WIE SCHÖN DIE WELT IST...

IMMER WIEDER BAUEN SICH NEUE WELLEN AUF UND ROLLEN BIS ZU DEINEN FÜSSEN. DU RIECHST DAS SALZIGE WASSER UND DIE WÜRZIGE MEERESLUFT. EIN GEFÜHL DER FREIHEIT BREITET SICH IN DIR AUS.

DU BLICKST IN DIE FERNE. WIE WEIT DAS MEER DOCH REICHT! WAS FÜR UNBEKANNTE LÄNDER UND INSELN WOHL DAHINTER AUF DICH WARTEN?

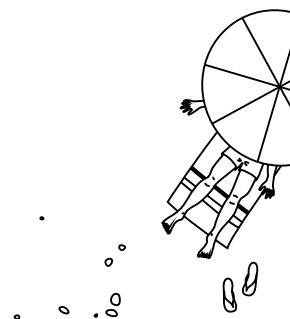
AM HORIZONT ENTDECKST DU EIN KLEINES SEGELBOOT. AUF SEINER REISE RICHTUNG SONNE WIRD ES IMMER KLEINER, BIS ES IRGENDWANN GANZ VERSCHWUNDEN IST.

DU SPÜRST DEN WIND AUF DEINEM GESICHT. ER STREICHELT SANFT DEINE WANGEN. DU STECKST DEINE NACKTEN FÜSSE IN DEN SAND UND BEWEGST DIE ZEHEN. DANN STRECKST DU DICH AUS, LEGST DICH HIN UND ATMEST EIN PAAR MAL DIE FRISCHE LUFT EIN UND AUS.

DU SCHAUST IN DEN HIMMEL UND SIEHST DIE WOLKEN VORBEIZIEHEN - SCHWERELOS UND LEICHT WIE WATTE. AUCH DEINE GEDANKEN WERDEN LEICHT!

NUN HÖRST DU WIE EINE GRÖßERE WELLE AUF DEN STRAND ZUROLLT. DU SPANNST ALLE FASERN DEINES KÖRPERS AN, DENN GLEICH WIRD DIE WELLE BEI DIR

ANKOMMEN. EIN WOHLIGER SCHAUER LÄUFT ÜBER DEINE HAUT, DENN DAS WARMES WASSER DES MEERES UMSPÜLT DEINEN KÖRPER. DU BEWEGST DICH LEICHT IM RHYTHMUS DER SANFTEN WELLEN.



DU ATMEST RUHIG UND GLEICHMÄSSIG UND STELLST DIR DAS LEBEN UNTER WASSER VOR: TIEFGRÜNE ALGEN, BUNTE SEESTERNE, FISCHE, KREBSE UND UNZÄHLIG VIELE KLEINE LUFTBLASEN. DU SPÜRST SIE AUF DEINER HAUT KRIBBELN. DAS WUNDERBARE FARBENSPIEL DER TIERE UND PFLANZEN IM WASSER ERFÜLLT DEINE SINNE.

VOR DIR TAUCHT EIN SCHWEINSWAL AUF. DU HÄLTST DICH AN SEINER FLOSSE FEST UND ER NIMMT DICH EIN STÜCK MIT DURCH DIE PRÄCHTIGE UNTERWASSERWELT. DU FÜHLST DICH LEICHT UND SCHWERELOS. DU BIST EINS MIT DEM WASSER!

NACH EINER WEILE LÄSST DU DEN WAL LOS UND TREIBST MIT DEN WELLEN ZURÜCK AN DEN STRAND. BALD SPÜRST DU WIEDER DIE SONNE IN DEINEM GESICHT. DU FÜHLST DEN WARMEN SAND UNTER DEINEN HÄNDEN UND SPIELST EIN WENIG MIT DEN KLEINEN STEINEN UND KÖRNERN. DABEI ENTDECKST DU EINE KLEINE MUSCHEL. DU HÄLTST SIE IN DER HAND UND STECKST SIE DANN IN DEINE TASCHE.

AB JETZT HAST DU DAS MEER IMMER BEI DIR - TIEF IN DEINEM HERZEN!