

## Körperreisen

Körperreisen haben zum Ziel in den eigenen Körper „hineinzuhorchen“ und ihn bewusst wahrzunehmen.

Mit einer geführten Reise durch den eigenen Körper, die von den Füßen bis zum Kopf erfolgen kann, sollen alle Bereiche des Körpers erspürt werden.

Ziel ist es, nur wahrzunehmen, bewusst in den Körper hinein zu spüren, ob es vielleicht an einigen Stellen des Körpers schmerzt oder sich verspannt anfühlt. Zu beachten ist, dass nur der aktuelle Zustand wahrgenommen werden soll, ohne ihn verändern zu wollen.

---

[Reise durch den Körper \(pdf\)](#) Ein kurzer Text, die als virtuelle Reise durch den Körper die zur Wahrnehmung der verschiedenen Körperregionen und damit zu einer Entspannung führen soll.

---

## Fantasiereisen

Zu den imaginativen Entspannungsmethoden gehören Fantasie, Märchen-, oder Traumreisen.

Von einer Sprecherin/einem Sprecher wird mit ruhiger Stimme eine Geschichte erzählt. Der Zuhörer/die Zuhörerin stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind.

Durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) und die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie soll ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand erzielt werden. Durch einen herabgesetzten Muskeltonus kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

Für eine Anwendung von Fantasiereisen, die eher einen therapeutischen Rahmen haben, sollte eine

fundierte Ausbildung gemacht worden sein, da durch die erlebten Bilder auch Krisensituationen hervorgerufen werden können!

---

[Artikel "Körper - und Fantasiereisen" \(pdf\)](#)

---