# Handout zur Entspannungsreise

Willkommen zu deiner Entspannungsreise – einer Reise in deine innere Welt. Dieses Handout begleitet dich vor, während und nach der Erfahrung.

## 1. Vorbereitung

- Finde einen bequemen Platz, an dem du dich sicher und ungestört fühlst.  
- Trage bequeme Kleidung.  
- Stelle dein Handy auf lautlos und in den Flugmodus.  
- Bringe gern eine Decke oder auch ein Kissen und deine Unterlage mit.

## 2. Ablauf der Entspannungsreise

Die Entspannungsreise besteht aus folgenden Phasen:

1. Ankommen und Einstimmung

2. Geführte Reise in deine innere Welt, mit live Klavierspiel, deine Seele spricht auf Klänge, Farben und Symbole an

3. Rückkehr ins Hier und Jetzt

4. Gemeinsame Reflexion und Austausch (optional)

## 3. Hinweise für deine Reise

- Alles, was du erlebst, darf so sein, wie es kommt.  
- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Gefühle und Gedanken kommen und gehen, einfach ziehen lassen  
- Du darfst jederzeit aussteigen, wenn du dich unwohl fühlst.  
- Vertraue deinem inneren Erleben – es zeigt dir das, was gerade wichtig ist. Du gibst deinem Unterbewusstsein eine Plattform Dinge zu erkennen und dir darauf Hinweise zu geben, die nützlich für dich sein können.

## 4. Reflexion nach der Entspannungsreise

Nimm dir nach der Reise ein paar Minuten Zeit für dich. Folgende Fragen können dir helfen, das Erlebte zu verarbeiten: Bitte mache dir Notizen auf einen Block, direkt nach der Reise

• Was habe ich gesehen, gespürt oder erkannt?  
• Gab es eine Botschaft oder ein Bild, das mir besonders wichtig erscheint?  
• Wie geht es mir jetzt?  
• Was möchte ich aus dieser Reise mitnehmen?

## 5. Kontakt

Bei Fragen oder Gesprächsbedarf nach der Reise stehe ich dir gerne zur Verfügung.  
Kathrin Schöne  
E-Mail: info@kgs-mentoring.ch  
Telefon: 0041 79 503 98 16