



# Entspannungsübung: "Sternenhimmel"

Setze oder lege dich ganz entspannt hin, so wie es für dich bequem ist und du dich wohl fühlst.

Schließe nun deine Augen und stelle dir vor du stehst in deine Kuschedecke eingekuschelt an deinem Fenster zu Hause und beobachtest die Sterne. So viele Sterne sind über dir und schauen wohlwollend auf dich hinunter.

Du entdeckst ganz helle Sterne und Sterne die etwas dunkler sind und nicht ganz so stark leuchten.

Vielleicht kannst du auch ein Sternbild erkennen, das am Himmel strahlt und in dem Moment nur für dich funkelt.

Dein Blick wandert weiter ganz ruhig und aufmerksam den Sternenhimmel entlang und bleibt dann an einer Stelle stehen.

Du siehst, wie eine Sternschnuppe ihren Schweif zieht, kurz aufblitzt und dann auch schon wieder verschwunden ist. Wenn du möchtest, wünschst du dir etwas und stellst es dir vor deinem inneren Auge ganz fest vor.

Werfe nun nochmal einen Blick in den wunderbaren Nachthimmel und lass dich von dem strahlenden Sternenlicht an der Nasenspitze kitzeln.

Danach öffne langsam wieder deine Augen. Schaue dich um und komme ganz entspannt wieder bei dir zu Hause an.

