

## Inhaltsverzeichnis

- 06 Über Duftreisen
- 07 Über ätherische Öle
- 09 Anleitung für Duftreisen
- 11 Am Südseestrand
- 12 Im Schlosspark
- 14 Auf dem Markt
- 16 Im Garten
- 18 Vor dem Kamin
- 19 Schutzengel
- 20 Chakra-Regenbogen
- 22 Kirchen-Meditation
- 24 In der Limonaia
- 26 Herbstwald
- 27 In der Höhle
- 28 Auf dem Weihnachtsmarkt
- 30 Obstsalat
- 32 Unter dem Wasserfall
- 34 Kleopatras Bad
- 35 Baby im Bauch
- 36 Bienenflug
- 37 In der Weihnachtsbäckerei
- 38 Der Weihnachtsbaum
- 39 Autogenes Training
- 40 Bergamotte-Ernte
- 42 Progressive Muskelentspannung
- 44 Im Regen
- 46 Bezugsquellen und Literatur-Tipps
- 47 Dank
- 47 Zur Autorin
- 48 Schlussbemerkungen

## Auf dem Markt

Stelle dir vor, du hast Urlaub und nutzt den freien Tag, um auf dem Markt einzukaufen. Es ist ein warmer Sommertag. Da es noch früh am Morgen ist, ist die Temperatur sehr angenehm. Ein leuchtend blauer Himmel spannt sich über den Marktplatz. Du kannst die Pflastersteine unter deinen Schuhen spüren, während du von Stand zu Stand gehst.

Ziellos wanderst du über den Markt und lässt dich treiben, um all die Geräusche, Farben und Gerüche in dich aufzunehmen. Dabei kannst du wunderbar entspannen.

Zuerst kommst du zu einem Blumenstand mit herrlich duftenden roten Rosen. Fasse eine Rose vorsichtig am Blütenkelch, ziehe sie aus der Vase zu deiner Nase hin und rieche daran. Nimm den Duft tief in dich auf und lasse ihn auf dich wirken.  
(Duft)

Wie würdest du ihn beschreiben? Wie empfindest du ihn? Lasse dir Zeit und konzentriere dich nur auf diesen Rosenduft.

Stelle die Rose nun wieder zurück in die Vase und schlendere weiter über den Markt.

Dein Weg führt dich zu einem Obststand. Dort gibt es die schönsten Südfrüchte. Neben Orangen liegen Zitronen und Limetten. Genieße den Anblick der saftigen Farben.

Der Händler bietet dir eine Obstplatte zum Probieren. Du nimmst ein Stückchen Orange. Bevor du sie kostest, atmest du den frischen Duft tief ein. Lasse die Luft tief in deine Lungen strömen und stelle dir vor, wie die Orange schmecken wird. Lasse dir Zeit dabei. (Duft)

Wie würdest du den Duft beschreiben? Wie wirkt er auf dich? Nimm einfach wahr. Koste nun das Stück Orange und genieße das kühle Fruchtfleisch. Auf der Obstplatte befinden sich auch Zitronen-Stückchen. Nimm ein Stückchen Zitrone und rieche daran. Lass auch diesen Duft tief in deinen Bauch strömen.  
(Duft)

Verändert sich etwas, wenn du diesen Duft riechst? Wie geht es dir damit? Nimm einfach wahr. Stelle dir vor, welchen Geschmack du empfindest, wenn du gleich in die Zitrone hineinbeißt.