

## **Eine kurze Reise zu wunderbaren Orten** - geleitete Fantasiereise -

Wir entfliehen für ein paar Stunden dem Alltag und reisen mit der Kraft unserer eigenen Fantasie an wunderschöne Orte, die uns Kraft geben.

Obwohl diese Reise "nur" in unserer Vorstellung geschieht, hat sie Auswirkungen auf unseren Körper: Anspannung weicht, der Stresspegel sinkt, und wir fühlen uns ausgeruhter und erholter.