

# Insel der Erholung



*Stell dir vor, dein Körper macht nur etwa 1 % deines ganzen Wesens aus, das ist der grobstoffliche Teil.*

*Die restlichen 99 % bestehen aus Energie, dem feinstofflichen Bereich, der dich umgibt.*

*So wie bei einem Atom: In der Mitte der kleine Kern, und rundherum weite Räume voller Energie.*

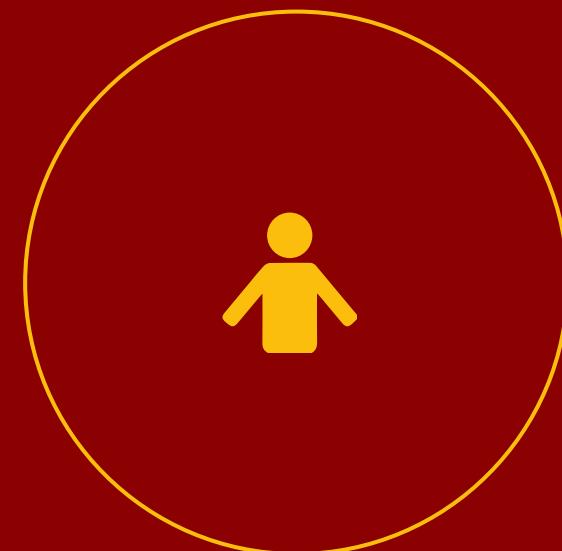
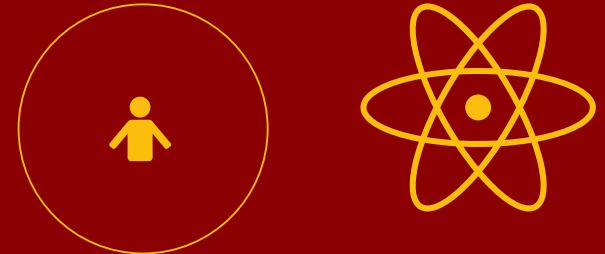
*Stell dir vor, du könntest diese unsichtbare Kugel um dich, mit deinen tiefen Atemzügen füllen und immer größer werden lassen.*

*Stell dir vor, du könntest diese Kugel ganz bewusst erfüllen:*

- *Mit einer Farbe, die dir heute guttut.*
- *Mit einem Klang, der dich nährt.*
- *Mit einem Duft, der dich stärkt.*
- *Mit einem Element, das dich unterstützt.*

*All das geschieht in deinen Gedanken.*

*Stell dir vor, du kreierst so deine eigene Insel der Erholung. Einen Moment lang in deiner Präsenz verweilen.  
Dein persönlicher Kurzurlaub.*



SIMONE ARNOLD

Leben &  
Kreieren  
[www.lebenkreieren.ch](http://www.lebenkreieren.ch)