

## Die Elfe und die Zauberquelle

Im Land der Phantasie lebt eine wunderhübsche Elfe. Sie hat zarte, durchsichtig schimmernde Flügel. Die Flügel braucht sie, da sie sich um die Pflanzen, Bäume, Büsche, Gräser und Blumen kümmert. Sie hat weite Strecken zu fliegen, um all ihre Schützlinge zu betreuen.

Die Arbeit macht ihr große Freude. Die Sonne, der Regen und der Wind sind ihre Freunde. Die helfen ihr, die Pflanzen zu hüten. Ohne Sonne und Regen können sie nicht leben, und den Wind brauchen sie, denn er trägt ihre Samen weiter, so daß viele neue Pflanzenkinder wachsen können.

An einer hellen Stelle des Waldes liegt die Zauberquelle. Sie sprudelt reich aus der Erde in einen kleinen Teich, aus dem sich viele kleine Bäche auf den Weg durch das Land zum großen Meer machen.

Das Wasser der Quelle ist frisch, klar und warm. Es fließt in den kleinen, blumenumwachsenen Teich. Die Elfe badet dort gern.

- ☆ Sie aalt sich im wohligen warmen Wasser.  
Das Wasser umschmeichelt ihren Körper, ihre Haut.  
Das fühlt sich gut an.  
Fühl mal, wie warm das Wasser ist,  
wie schön es die Haut berührt. ☆

Die Elfe liegt entspannt im Wasser. Ihr Körper wiegt sich sanft wie ein Grashalm hin und her.



- ☆ Ihre Alltagsgedanken gehen schlafen.  
Sie ist ruhig und entspannt.  
Wohlig warm ist ihr. Ganz ruhig ist es in ihr.  
Nichts stört sie mehr.  
Fühl mal, wie warm und ruhig es ist.

☆

Das Wasser der Quelle hat eine Zaubervirkung. Wenn die Elfe ein wenig davon trinkt, wird ihr Geist klar, die Seele heiter, die Gedanken kommen zur Ruhe. Sie kann dann gut über vieles nachdenken. Neue Möglichkeiten fallen ihr ein, wie sie ein Problem lösen oder wie sie ihre Sorgen und Ängste vertreiben kann.

- ☆ Die Zauberkraft der Quelle strömt in sie ein,  
sie wird zu ihrer eigenen Kraft.  
Die Quelle ist unerschöpflich.

☆

Immer wenn die Elfe über Wichtiges nachdenken muß, wenn sie etwas bedrückt oder ihr gar angst macht, geht sie zur Zauberquelle.

- ☆ Sie badet dort im warmen Wasser. Sie wird dann  
ruhig und entspannt. Sie fühlt, wie sich ihre Sorgen  
und Ängste auflösen.  
Nichts bedrückt sie mehr. Sie kann in großer Ruhe  
über vieles nachdenken.

Vielleicht suchst auch du einen Platz, der dir gefällt,  
an dem du dich ganz geborgen, warm, beschützt  
und wohl fühlst.  
Dort holst du dir Kraft, Ruhe und Wärme.

☆