

Stefanie Weyrauch | Silvia Weber

Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly

Eine winterliche Mitmachgeschichte
für kleine Yogis



riva

So übst du mit Yogamöwe Lilly

In diesem neuen Abenteuer besucht Yogamöwe Lilly die Geschwister Luna und Ben auf ihrem Bauernhof in den Bergen. Lass dir die winterliche Geschichte über die drei Freunde vorlesen. Wenn im Buch eine Yogaposition beschrieben wird, lege eine kleine Pause ein und nimm die Körperhaltung ein, die Lilly dir vormacht. Ziehe dafür bequeme Kleidung an und benutze als Unterlage eine Yogamatte oder ein großes Handtuch. Nimm dir Zeit, um die Übungen in Ruhe auszuprobieren.

Jede Yogaposition – wie zum Beispiel Kuh, Katze oder herabschauender Hund – kannst du entweder eine Minute lang halten oder du führst sie dynamisch aus: Das bedeutet, dass du die beschriebene Haltung mehrmals hintereinander kurz einnimmst.

Am Ende der Mitmachgeschichte lege dich bequem auf den Rücken wie Luna und Ben. Schließe die Augen, entspanne dich und lausche der Fantasiereise zu deinem Lieblingsstern.

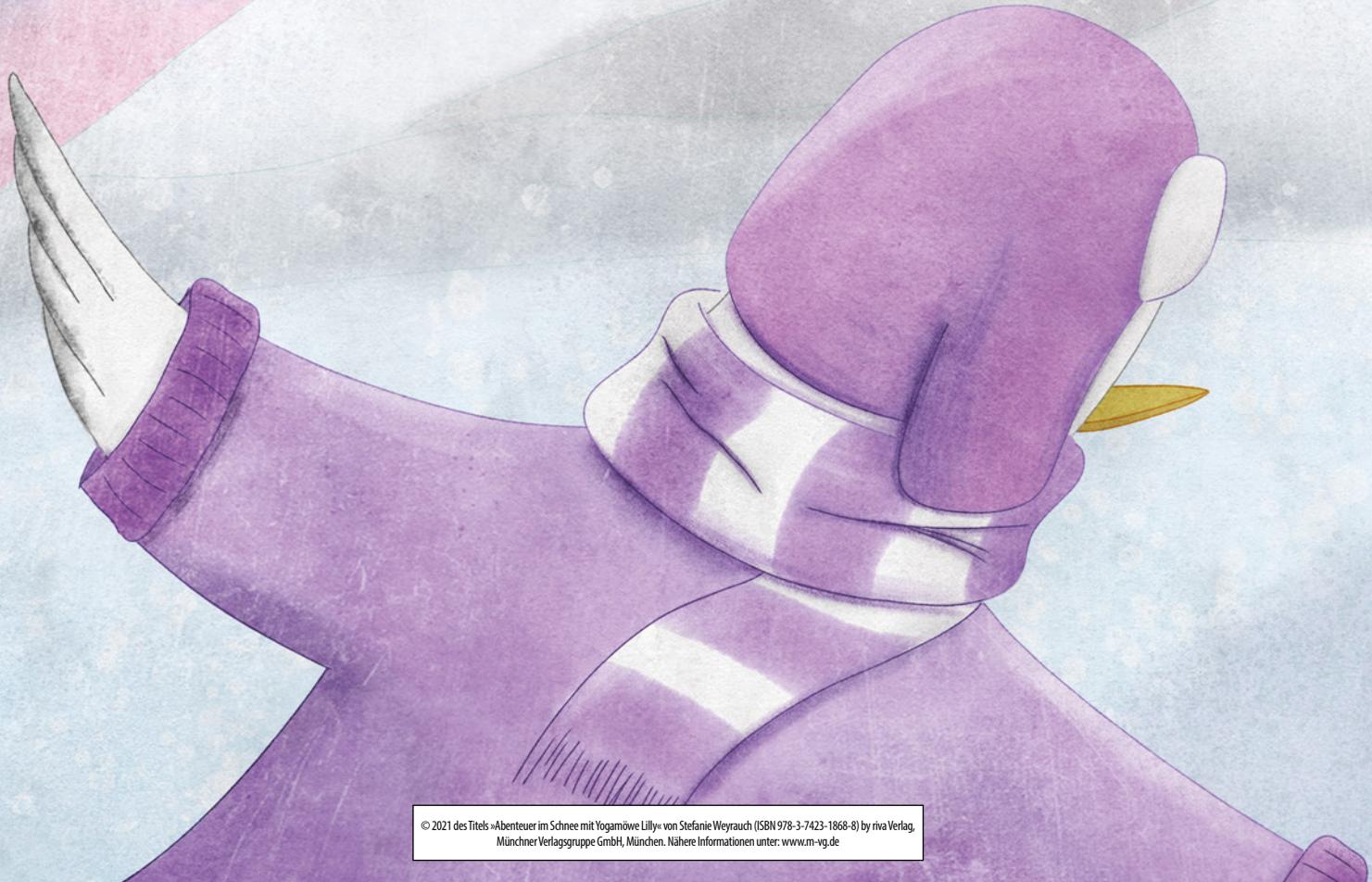
Wir wünschen dir viel Freude mit Yogamöwe Lilly und beim Entdecken von Yoga!

Alles Liebe

Stefanie und Silvia



Yogamöwe Lilly lebt auf einer Insel in der Nordsee. Jeden Winter macht sie sich auf den Weg in den Süden. Dort verbringt sie einige Monate in der wärmenden Sonne. Im Frühling kehrt sie dann zurück auf ihre geliebte Insel. In einem ihrer Winterquartiere lernte sie einen Vogel aus Indien kennen. Dieser indische Vogel brachte ihr viele Yogaübungen bei. Seitdem wird Lilly von den anderen Möwen liebevoll »Yogamöwe« genannt. Diesen Winter macht sie auf dem Weg in den Süden einen Stopp in den Bergen. Denn ihre neuen Freunde Luna und Ben, die im letzten Sommer auf der Insel zu Besuch waren, haben Lilly eingeladen. Die beiden Geschwister wohnen mit ihrer Familie ganz weit oben auf einem Berg. Als Lilly sich dem Berg nähert, staunt sie über die winterliche Schneelandschaft.









Luna und Ben stehen vor ihrem Haus und schauen in den Himmel. Sie sind gespannt, ob Lilly ihr Versprechen hält und sie auf der Durchreise in ihr Winterquartier besucht. Seit sie Lilly im Sommer kennengelernt haben, sind sie ganz begeistert von der sprechenden Yogamöwe. Während ihrer Ferien auf der Insel hat sie ihnen viele Yogahaltungen gezeigt, die sie seitdem mit großer Freude zu Hause üben. Ben winkt und hüpfert ganz aufgeregt auf und ab. »Da oben, schau, da ist sie!«

Luna ruft: »Super! So tolle Kunststücke in der Luft – das kann nur unsere Yogamöwe Lilly sein!«

»Huhu, hallo, hier sind wir!«, schreien die beiden so laut sie können. Aufgeregt winken sie Lilly zu.

Die Yogamöwe fliegt direkt auf die beiden zu und strahlt sie an: »Moin, Luna, moin, Ben. Wie geht es euch?«

»Grüß Gott«, antworten die Geschwister. »So grüßen wir uns hier im Süden.«

»Warum seid ihr denn so aufgeregt?«, fragt Lilly.

Luna antwortet: »Na, weil du uns besuchst!«

»Und weil bald Weihnachten ist!«, ergänzt Ben.







»Da verstehe ich die Aufregung«, sagt Lilly. »Damit ihr euch etwas entspannen könnt, zeige ich euch eine tolle Übung. Sie heißt Weihnachtscountdown und geht so: Setzt euch bequem in den Schneidersitz, schließt die Augen und legt die Hände auf den Bauch. Atmet tief in den Bauchraum ein und aus, sodass sich der Bauch bewegt.«

»Das klingt gut«, sagt Ben.

»Fangen wir gleich an?«, fragt Luna begeistert.

Nun wird es ganz still, nur das tiefe Atmen der drei Freunde ist zu hören.

»Wie fühlt ihr euch jetzt?«, fragt Lilly nach einer Weile.

»Ganz entspannt«, meint Luna.

»Ich bin nicht mehr so aufgeregt und irgendwie ruhiger«, stellt Ben fest.

»Ihr könnt diese Übung bis Weihnachten jeden Tag machen«, erklärt Lilly. »Bei jedem Einatmen zählt ihr rückwärts, bis ihr bei null angelangt seid. Am 1. Dezember macht ihr 24 Atemzüge, am 2. Dezember nur noch 23 und so weiter.«





»Zeigt ihr mir nun euren Bauernhof?«, fragt Lilly und schaut sich um. In dem Moment kommt Henry, der Hund der Familie, schwanzwedelnd auf sie zugelaufen. Er legt sich neben Ben auf den Boden, doch plötzlich springt er auf. Lilly fliegt vor Schreck hoch in die Luft. Henry streckt und rekelst sich. Dabei macht er seinen Rücken ganz lang. Lilly ruft: »Schaut mal, diese Haltung heißt im Yoga ›herabschauender Hund‹. Macht ihr mit?«

Die drei gehen auf alle viere und strecken Beine und Rücken so wie Henry. Dabei schauen sie nach unten zum Boden.









»Miau«, ertönt es hinter ihnen. Eine Katze schleicht langsam heran und streift schnurrend um Lunas Beine.

»Darf ich vorstellen: Das ist unsere Katze Kati. Unseren Hund Henry hast du gerade schon kennengelernt«, erklärt Luna.

»Wuff, wuff«, antwortet Henry wie zur Bestätigung. Neugierig schauen Hund und Katze die Möwe an.

»Das ist unsere Freundin Lilly. Die besondere Lachmöwe von der Insel im Norden. Wir haben sie in den Sommerferien kennengelernt. Sie hat uns auch all die tollen Yogaübungen beigebracht«, erzählt Luna.





Die Katze Kati schaut Lilly kritisch an. »Komischer Vogel«, denkt sie und macht dabei einen Katzenbuckel.

Oben in der Luft fühlt sich Lilly sicher, denn mit Katzen hat sie schlechte Erfahrungen gemacht. Seitdem eine Katze versucht hat, sie zu fangen – das war eine aufregende Verfolgungsjagd –, ist Lilly vorsichtig geworden und hält lieber Abstand.

Luna stellt erstaunt fest, dass Lilly den Katzenbuckel von Kati nachmacht.

»Ist das auch eine Yogaübung, Lilly?«, fragt sie.

»Ja, das ist die Yoga-Katze.« Lilly geht auf alle viere und macht den Rücken ganz rund.

So verwandeln sich die drei in Katzen und rufen zusammen: »Miau!«



