Guten Morgen Yoga

Eine Aufwachgeschichte für kleine Yogis

Mariam Gates
ILLUSTRATIONEN VON
Sarah Jane Hinder

riva

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

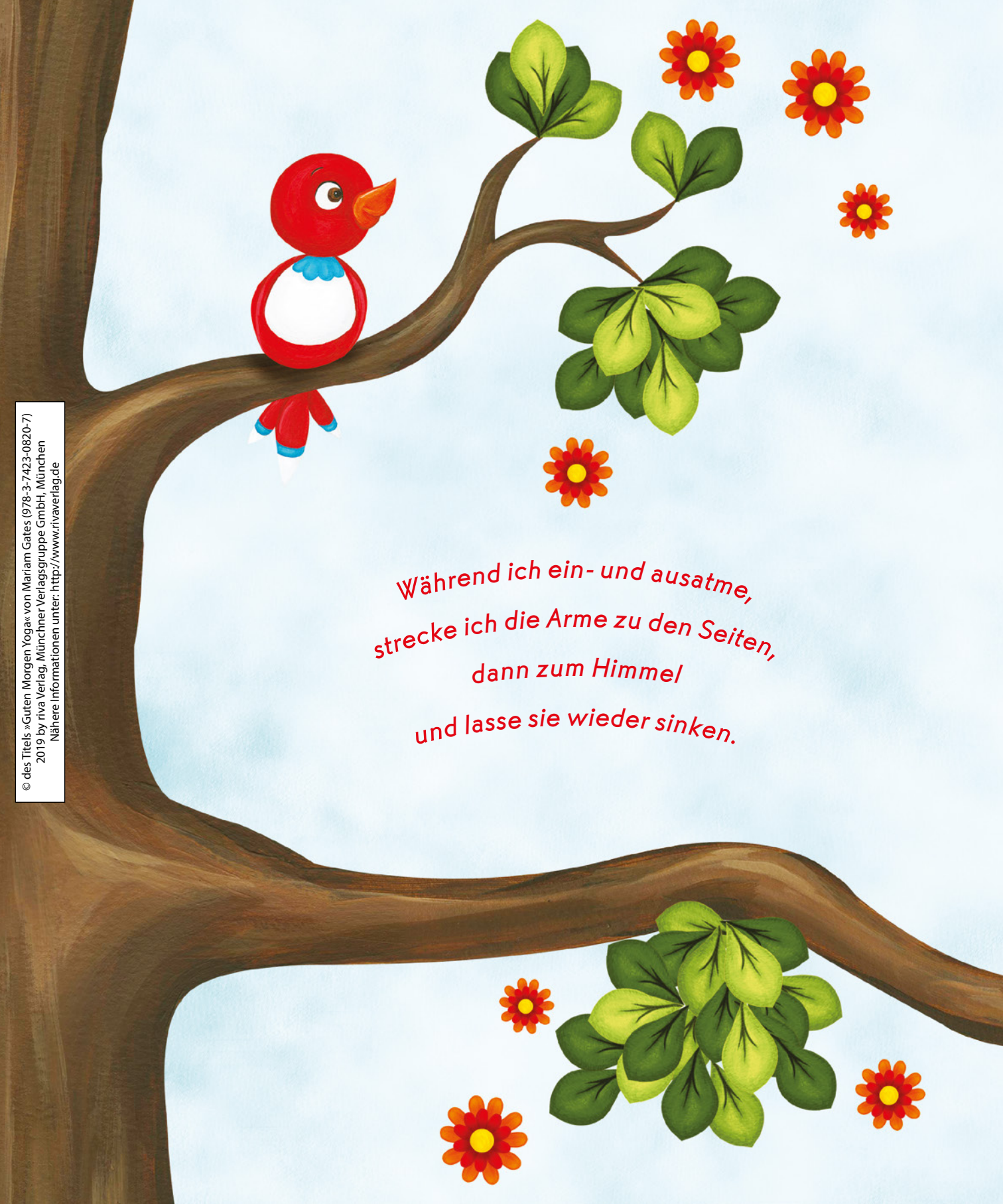
Für meine großartigen und wunderschönen Kinder Emilia und Ptolemy

MG

Für meine bezaubernden Nichten Stacey und Isabel. Mein Traum, Tante zu werden, ist wahr geworden.

SJH

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Ich atme tief ein und aus

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Während ich ein- und ausatme,
drehe ich den Oberkörper
von einer Seite zur anderen
und schwinge die Arme vor und zurück.

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

und schüttle allen Schlaf aus mir raus.

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Während ich ein- und ausatme,
stelle ich mich auf die Zehenspitzen und
strecke meine Hände so hoch ich kann.

Heut bin ich der größte Vulkan der Welt,

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Während ich ein- und ausatme,
gehe ich in die Knie und
strecke die Arme nach hinten.

als fliegender Skifahrer ein echter Held,

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Während ich ein- und ausatme,
drücke ich die Füße auf den Boden
und richte den Rücken auf.
Ich lasse die Schultern nach hinten sinken
und lege meine Hände aneinander.

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Heut bin ich ein Berg,
der ruhig und aufrecht steht,

© des Titels »Guten Morgen Yoga« von Mariam Gates (978-3-7423-0820-7)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de