

# Gute Nacht Yoga

Eine Einschlafgeschichte  
für kleine Yogis

**Mariam Gates**

ILLUSTRATIONEN VON

**Sarah Jane Hinder**



**riva**



*Für euch drei – Rolf, Jasmine und Dylan*

**MG**

*Für Mike, meinen besten Freund und Ehemann –  
danke für all deine Liebe und Unterstützung während  
meiner Arbeit und für die heiße Schokolade. Für Dan,  
den besten Sohn der Welt. Für Josh, Meg, Katie und  
Bridie, Isabel, Ava, Ellie und William, die für Inspiration  
gesorgt haben.*

**SJH**



**Die Sonne geht langsam unter,**





Während ich ein- und ausatme,  
strecke ich meine Arme aus wie Sonnenstrahlen,  
erst zum Himmel und dann wieder nach unten.





Während ich einatme, gehe ich ein Stück  
in die Knie und hole die Wolken zu mir heran.  
Während ich ausatme, richte ich mich auf und  
lasse die Wolken über meinem Kopf davonfliegen.







**die Wolken schweben sacht.**







**Die Sterne funkeln munter,**



Während ich ein- und ausatme,  
strecke ich meine Arme  
weit aus zu den Sternen.





**der Mond zieht  
durch die Nacht.**







Während ich ein- und ausatme,  
mache ich meinen Rücken lang  
und strecke mich erst zur einen,  
dann zur anderen Seite  
wie eine Mondsichel.



# Die Vögel fliegen in ihr Nest



Während ich ein- und ausatme,  
schaue ich auf einen festen Punkt  
und strecke meine Arme aus wie im Flug.













Während ich ein- und ausatme,  
lasse ich die Schultern nach hinten sinken.  
Mein Herz ist offen und  
ich stehe fest auf der Erde  
wie ein Baum.



hoch oben im dichten, grünen Geäst.