Stefanie Weyrauch | Silvia Weber

Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly

Eine spannende Mitmachgeschichte
für kleine Yogis

riva

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

So übst du mit Yogamöwe Lilly

Lass dir die Geschichte von Luna, Ben und der Lachmöwe Lilly vorlesen. Jedes Mal, wenn eine Yogaübung beschrieben wird, könnt ihr diese in Ruhe gemeinsam ausführen. Übe alle Haltungen jeweils auf der rechten und auf der linken Seite. Eine Yogaübung wie den Baum kannst du gern ein bis zwei Minuten lang halten. Zum Schluss lege dich bequem auf deine Yogamatte oder ein Handtuch, so wie Luna und Ben. Schließe die Augen und höre entspannt zu, während dir die Fantasiereise vorgelesen wird.
Du kannst jede Haltung zwischendurch auch einzeln im Alltag üben. Wenn du dich zurückziehen und ausruhen willst, dann mach dich klein wie eine Muschel. Um deine Konzentration zu verbessern, stelle dich auf ein Bein wie ein Baum oder ein Vogel. Der Surfer kann dir dabei helfen, Stärke und Kraft zu entwickeln.

Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Entdecken von Yoga.

Namasté
Stefanie und Silvia

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

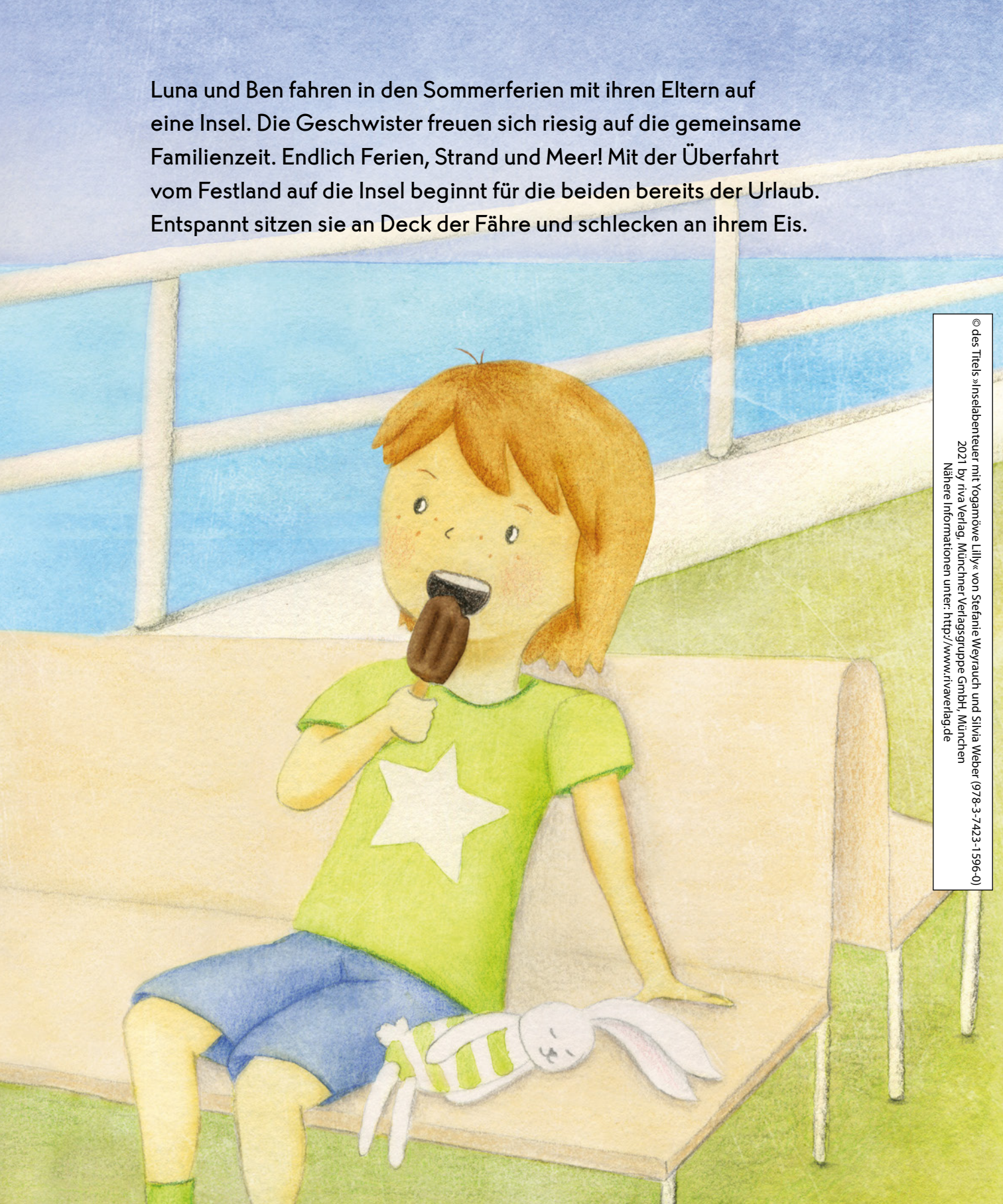
Das brauchst du:

- Eine Yogamatte oder ein großes Handtuch
- Bequeme Kleidung
- Ruhe

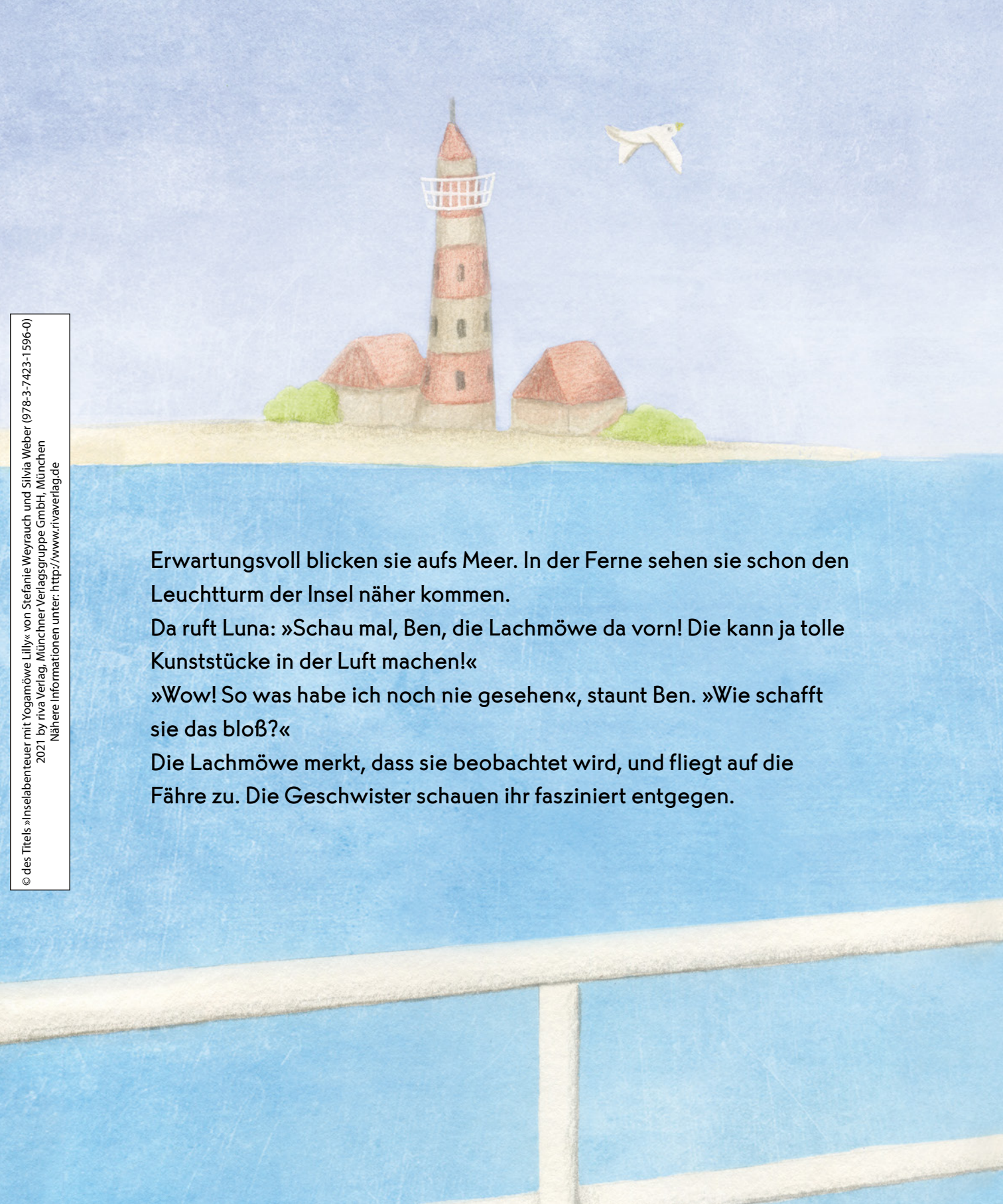
© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Luna und Ben fahren in den Sommerferien mit ihren Eltern auf eine Insel. Die Geschwister freuen sich riesig auf die gemeinsame Familienzeit. Endlich Ferien, Strand und Meer! Mit der Überfahrt vom Festland auf die Insel beginnt für die beiden bereits der Urlaub. Entspannt sitzen sie an Deck der Fähre und schlecken an ihrem Eis.



© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



Erwartungsvoll blicken sie aufs Meer. In der Ferne sehen sie schon den Leuchtturm der Insel näher kommen.
Da ruft Luna: »Schau mal, Ben, die Lachmöwe da vorn! Die kann ja tolle Kunststücke in der Luft machen!«
»Wow! So was habe ich noch nie gesehen«, staunt Ben. »Wie schafft sie das bloß?«
Die Lachmöwe merkt, dass sie beobachtet wird, und fliegt auf die Fähre zu. Die Geschwister schauen ihr fasziniert entgegen.

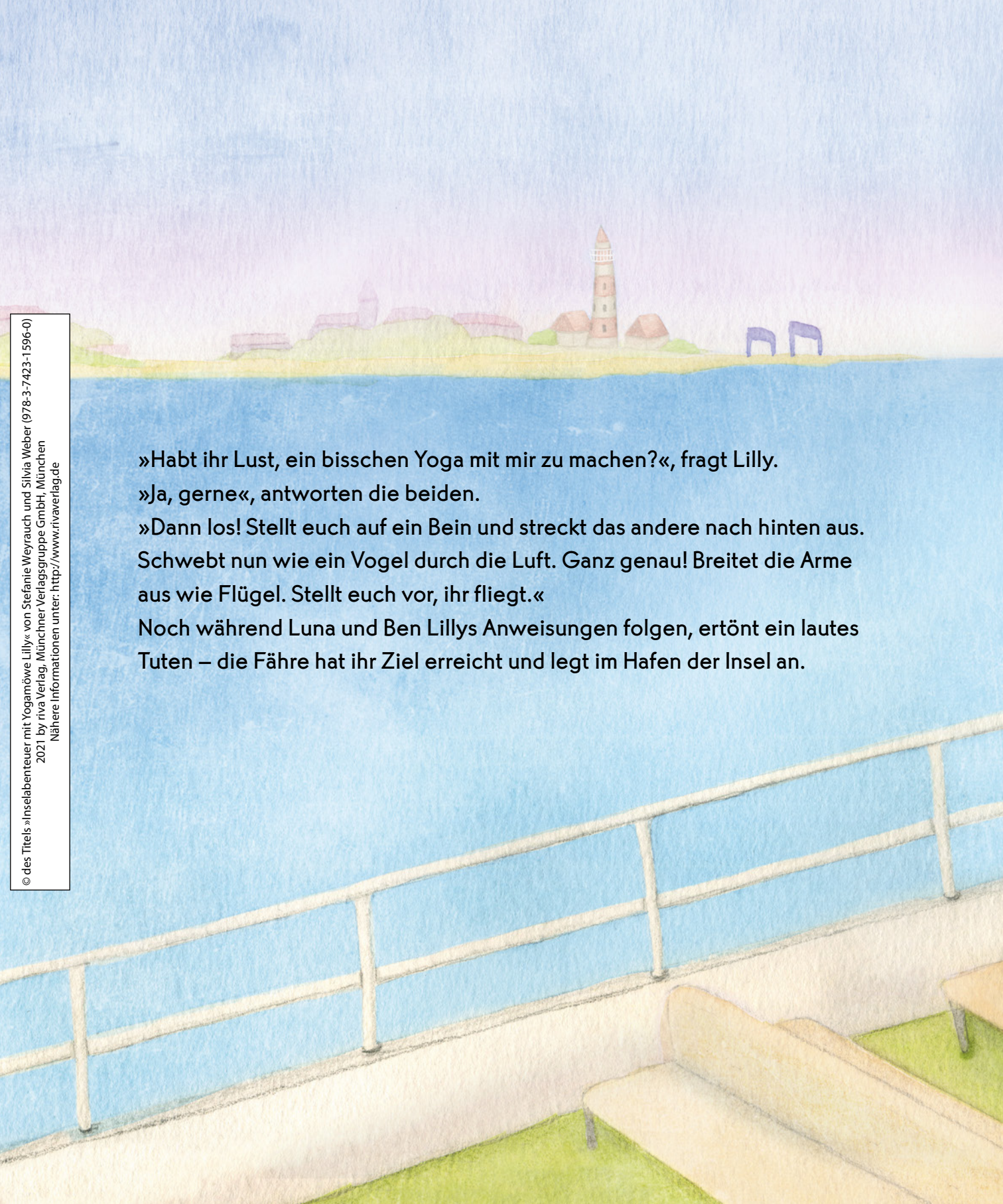
© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Plötzlich fängt die Möwe an zu sprechen: »Hallo, ihr zwei! Seid ihr auf dem Weg in die Ferien?«
Erstaunt sehen sich die Geschwister an. »Wie bitte? Habe ich richtig gehört? Du kannst sprechen?«, fragt Luna.
»Ich kann noch viel mehr. Ich mache gerne Yogaübungen in der Luft.« Lachend streckt die Möwe ein Bein in die Höhe und gleitet wie eine Tänzerin durch die Luft. »Das habe ich von einem indischen Vogel gelernt. Daher werde ich von den anderen Möwen auch Yogamöwe genannt. Aber eigentlich heiße ich Lilly. Und ihr, wie heißt ihr?«
Ben ist immer noch ganz verwundert. Fasziniert starrt er die Möwe an. Vor lauter Staunen bekommt er kein Wort heraus. Daher antwortet seine große Schwester: »Ich bin Luna und das ist mein kleiner Bruder Ben.«
»Moin, ihr zwei. So grüßen wir uns im Norden.«
»Moin«, antworten die Geschwister.

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



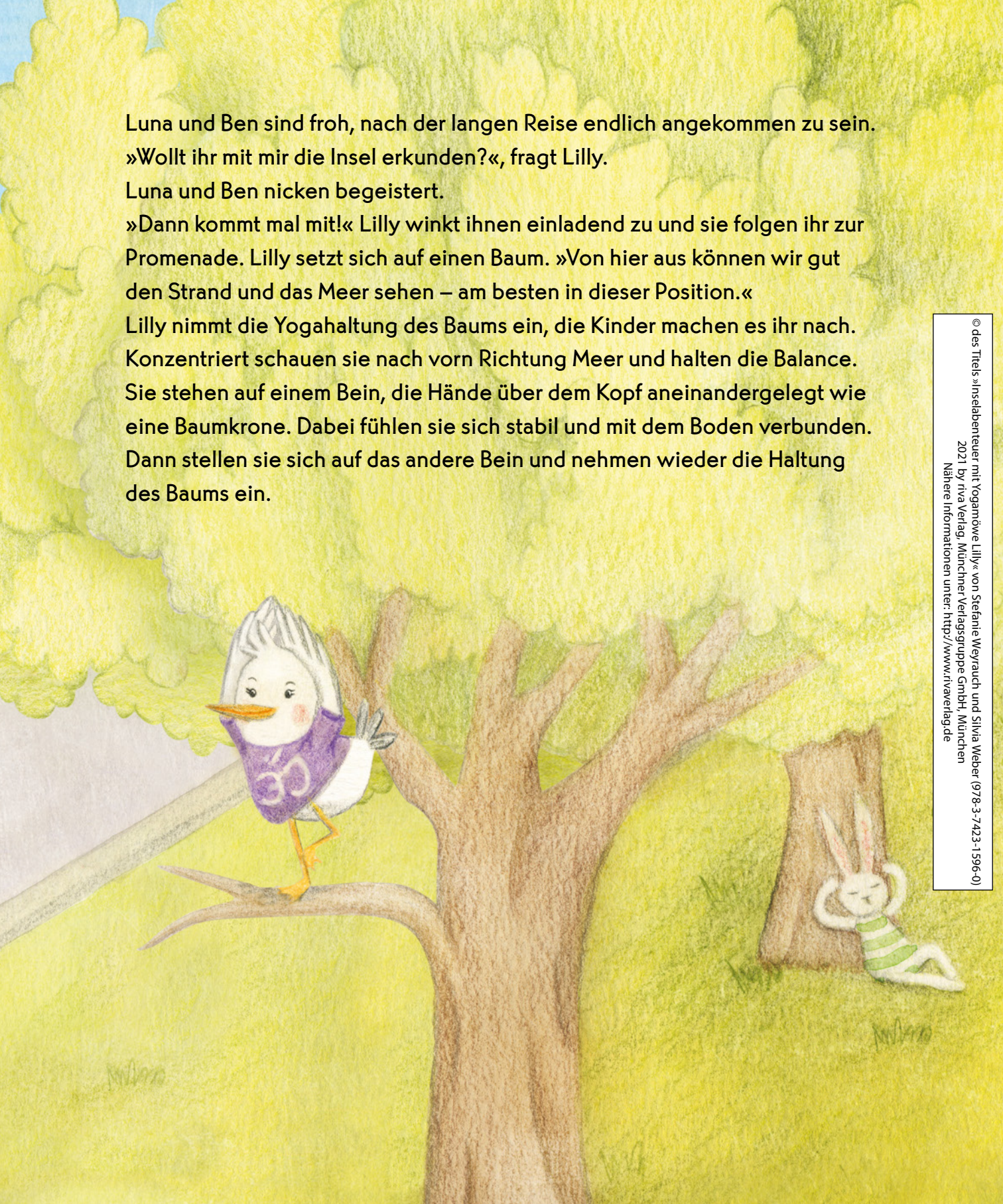
»Habt ihr Lust, ein bisschen Yoga mit mir zu machen?«, fragt Lilly.
»Ja, gerne«, antworten die beiden.
»Dann los! Stellt euch auf ein Bein und streckt das andere nach hinten aus. Schwebt nun wie ein Vogel durch die Luft. Ganz genau! Breitet die Arme aus wie Flügel. Stellt euch vor, ihr fliegt.«
Noch während Luna und Ben Lillys Anweisungen folgen, ertönt ein lautes Tuten – die Fähre hat ihr Ziel erreicht und legt im Hafen der Insel an.

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Luna und Ben sind froh, nach der langen Reise endlich angekommen zu sein.
»Wollt ihr mit mir die Insel erkunden?«, fragt Lilly.
Luna und Ben nicken begeistert.
»Dann kommt mal mit!« Lilly winkt ihnen einladend zu und sie folgen ihr zur Promenade. Lilly setzt sich auf einen Baum. »Von hier aus können wir gut den Strand und das Meer sehen – am besten in dieser Position.«
Lilly nimmt die Yogahaltung des Baums ein, die Kinder machen es ihr nach. Konzentriert schauen sie nach vorn Richtung Meer und halten die Balance. Sie stehen auf einem Bein, die Hände über dem Kopf aneinandergelegt wie eine Baumkrone. Dabei fühlen sie sich stabil und mit dem Boden verbunden. Dann stellen sie sich auf das andere Bein und nehmen wieder die Haltung des Baums ein.



© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

In der Ferne sehen sie Surfer, die sich in den Wellen tummeln.
»Ich würde auch gerne surfen können«, sagt Ben sehnsüchtig.
»Das kannst du bestimmt«, bestärkt Lilly ihn. »Ich zeige dir mal, wie wir beim Yoga surfen. Stelle die Beine ein Stück weit auseinander, der vordere Fuß zeigt Richtung Wasser. Nun breite deine Arme auf Schulterhöhe waagerecht aus und blicke über den vorderen Arm aufs Meer.«
Luna ist begeistert. »Das macht Spaß! Schau mal, wie ich dabei mit meinen Armen eine Welle machen kann. Und mit einem Sprung wechsle ich die Seite.«

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly« von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber (978-3-7423-1596-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de