

Yoga

Fantasiereise

Schließe kurz deine Augen und stelle dir vor, wir gehen gemeinsam in einen geheimnisvollen Wald. Die Sonne scheint durch die Blätter und wir hören Vögel zwitschern. Plötzlich entdecken wir einen großen, starken **Baum**. Er steht ganz ruhig im Wald und bewegt sich kein bisschen im Wind.

Stelle dich wie ein Baum hin. Ein Fuß ist fest im Boden verwurzelt.

Deine Arme sind die Äste, die nach oben wachsen.

Du bist stark und ruhig.

Weiter vorne liegt ein warmer Stein in der Sonne. Darauf ruht eine **Schlange**. Langsam hebt sie ihren Kopf und schaut sich um.

Lege dich auf den Bauch und richte deinen Oberkörper auf wie eine Kobra, die neugierig in den Wald schaut.

Plötzlich hören wir Schritte. Ein freundlicher **Hund** kommt aus dem Wald gelaufen. Er streckt sich nach seinem Nickerchen ganz lang.

Strecke dich wie ein Hund und schiebe dein Gesäß nach oben.

Neben dem Weg sitzt eine kleine **Katze**.

Sie macht erst einen runden Rücken...
und dann streckt sie ihn wieder lang.

Mache einen Katzenbuckel und dann einen langen Rücken.

Am Waldrand sehen wir einen Teich. Dort sitzen viele grüne **Frösche**. Sie springen fröhlich durchs Gras und quaken vor sich hin.

Hocke dich tief hin wie ein Frosch und mache kleine Froschsprünge.

Über uns auf einem Ast sitzt eine kluge **Kräh**e. Sie balanciert ganz ruhig und schaut von oben auf den Wald.

Gehe in die Krähenposition und versuche kurz zu balancieren.

Jetzt wird es wieder ruhig im Wald. Wir atmen tief ein und langsam wieder aus. Der Wald bedankt sich für unseren Besuch.

Und wir nehmen die Ruhe und Kraft mit zurück.