

Worum geht's?

Ein Kind macht sich zuerst über die ältere Schwester ein wenig lustig, weil sie so gerne Yoga macht.

Nachdem die Schwester der/dem Jüngeren einige Übungen erklärt hat (bei Kinderyoga werden oft auch Geschichten erzählt, von der Lehrerin wie vom Kind), übt das Kind selbst und merkt bald, dass es ihm besser geht.

Ab 11 Jahre

Wer ist HopeLit?

HopeLit ist ein Zusammenschluss von Kreativen, meist aus der Buchbranche. HopeLit möchte mit kreativem Input Hoffnung schenken und ein Lichtblick sein in einer Welt, die im Moment so chaotisch ist. HopeLit möchte zeigen: „Wir halten zusammen, über Branchengrenzen und Konkurrenzsituationen hinweg. Es gibt ein Leben nach der Corona-Crise, und darauf arbeiten wir hin. Gemeinsam. Insieme. Ensemble. Samen. Birlikte ...“

Was dürfen Sie mit unseren Texten und Bildern machen?

Dieses Buch wird von HopeLit zur Verfügung gestellt und darf gern kostenlos ausgedruckt, verbreitet und vervielfältigt werden, jedoch nur in dieser Form und solange es zum Download auf hopel.it angeboten wird. Jegliche Änderungen und Bearbeitungen sind nicht gestattet. Zudem dürfen keine Kosten für z. B. Druck oder Papier, weder gegenüber HopeLit noch dem Endnutzer, geltend gemacht werden. Auch eine weitere Verbreitung im Internet oder auf anderen Plattformen ist nicht gestattet. Gerne dürfen Sie auf unsere Webseite verweisen: www.hopel.it. Alle Rechte vorbehalten.

Impressum:

www.hopel.it
Copyright © 2020 HopeLit
hallo@hopel.it

Mittelstraße 12
76227 Karlsruhe
Deutschland/Germany

Verantwortlich:
Sandra Bennua
Melanie Czarnik

Claudia Gliemann
Elisabeth Jäcklein-Kreis
Ann Cathrin Raab

Anja Samstag
Sabrina Weber

Christiana Puschak

YOGA
machen,
wieder
lachen

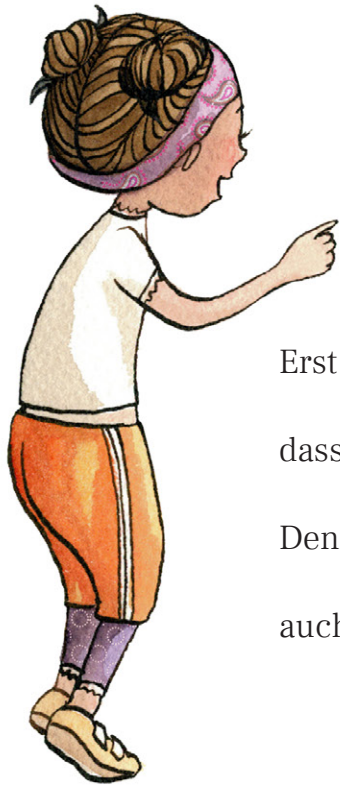
mit Illustrationen von
Dorothee Eva Herrmann

hope
lit

19

Christiana Puschak

YOGA machen, wieder lachen



Erst habe ich darüber gelacht,
dass meine Schwester Yoga macht.
Denn sie lässt sich in Krisenzeiten
auch gerne vom Computer begleiten.



Sie sagt, das täte ihr so gut,
 es gebe ihr immer wieder Mut.
 Sie schlug mir Kinderyoga vor,
 und zeigte es mir mit viel Humor.

Sie erzählte mir Geschichten
 und ließ mich auch mal selber dichten.
 Bald hab ich bei ihr mitgemacht,
 ich möchte, dass jetzt niemand lacht.





Mal bin ich Baum, mal Katze,
 schneide auch mal eine Fratze.
 Das Kinderyoga ist wie spielen
 und sich dabei leichter fühlen.





Ich bin jetzt schon viel stärker
und nicht mehr voller Ärger.
Abends schlaf ich besser ein
und fühl mich nicht mehr so allein.