

Family  
flow

Florian & Thomas  
Sprater

Nataša Kaiser

# TIERISCH ENTSPANNT

Eine Yogareise  
auf den Bauernhof



## Der Bauernhof

„Wow! Sophie, euer Bauernhof ist ja riesig.“ Govinda traut seinen Augen kaum. Sophie und er sind gerade in Deutschland aus dem Flugzeug ausgestiegen. „Aber wo sind denn die ganzen Tiere?“, wundert sich Govinda. Sophie lacht: „Das ist doch nicht unser Bauernhof, das ist der Flughafen. Um zum Bauernhof zu kommen, müssen wir noch ein Stück mit dem Auto fahren. Los geht's!“



## Yogaübung: Das Auto

Du sitzt auf deinem Popo und streckst beide Beine nach vorne aus. Du bist nun auf dem Fahrersitz des Autos. Vergiss nicht, dich als Erstes anzuschnallen. Klick!

Stelle deinen Rückspiegel ein und stecke den Schlüssel ins Zündschloss. Drücke mit einem Fuß die Kupplung, lege den Gang ein und dann gib mit dem anderen Fuß Gas. Hörst du den Motor aufheulen? Brumm, brumm, brumm.

Du fährst langsam los. Achtung! Beide Hände bleiben die ganze Fahrt am Lenkrad! Um vorwärtszukommen, hebe eine Pobacke leicht an und schiebe das gestreckte Bein nach vorne. Die Pobacke auf den Boden bringen und die andere Pobacke anheben. Bein nach vorne schieben. So kannst du dich Stück für Stück weiter nach vorne bewegen. Das sieht sehr lustig aus und macht viel Spaß!

Am Bauernhof musst du den Wagen noch rückwärts einparken. Lege hierfür den Rückwärtsgang ein und fahre auf die gleiche Weise zurück. Auch hierbei bleiben die Hände am Lenkrad. Super hast du das gemacht! Setze dich wieder bequem auf deine Matte.



• stärkt die Beinmuskulatur  
• kräftigt den Rumpf  
• verleiht Leichtigkeit

## Den Bauernhof begrüßen

„Das ist er! Das ist mein Bauernhof!“ Sophie strahlt und führt Govinda auf eine wilde Wiese. „Los! Wir begrüßen den Bauernhof mit einem Sonnengruß. Er hilft dir, die Schönheit und den Frieden hier in vollen Zügen zu genießen.“



## Yogaübung: Bauernhof-Sonnengruß



Stell dich aufrecht hin. Deine Arme hängen locker neben deinem Körper. Sprich mit:

1. „Ich begrüße die Sonne.“ Strecke deine Arme in den Himmel.
2. „Ich begrüße die Weide.“ Bringe deine Hände zum Boden.
3. „Ich sage ‚Hallo‘ zur Katze ...“ Komm auf alle viere und mach deinen Rücken zum Katzenbuckel.
4. „... und ‚Servus‘ zur Kuh.“ Richte deinen Blick nach oben und lass deinen Rücken durchhängen.
5. „Ich begrüße den Hofhund.“ Strecke deine Beine, schieb den Po Richtung Himmel.
6. „Ich begrüße die Weide.“ Wandere mit den Füßen zurück zu deinen Händen.
7. „Ich begrüße die Sonne.“ Strecke deine Arme in den Himmel.
8. Du stehst wieder aufrecht und lässt die Arme neben deinen Körper sinken.

Mach gleich noch eine Runde und setz dich anschließend bequem hin.

## Der nächste Morgen auf dem Bauernhof

„Rrring-rrring! Rrring-rrring!“ Der Wecker klingelt am nächsten Morgen sehr früh. Heute ist Sophies erster Schultag nach den Ferien. Govinda ist noch ganz verschlafen. Sophie schließt ihn fest in ihre Arme. „Ich komme heute ganz früh nach Hause. Und – dann zeige ich dir sofort unseren Hof.“ Sophie hüpfert auf, schnappt ihren Ranzen und winkt Govinda zu.

Doch der neugierige Govinda wäre nicht der neugierige Govinda, wenn er wirklich so lange warten könnte, um die anderen Tiere kennenzulernen. Also streckt und reckt sich Govinda einmal, springt aus dem Bett und öffnet das Fenster. Er blickt auf den Bauernhof und nimmt einen tiefen Atemzug von der frischen Luft, die ganz anders riecht als die Luft in Afrika.

## Atemübung: Die tiefe Bauchatmung

Du sitzt bequem auf dem Boden und dein Rücken ist gerade wie der Stamm eines Baums. Lege nun eine Hand auf deinen Bauchnabel. Spürst du, wie sich dein Bauch nach außen wölbt, wenn du einatmest? Und wie er wieder zurückgeht, wenn du ausatmest?

Nimm ein paar Atemzüge der frischen Landluft. Du atmest durch die Nase ein und aus.

Und nun atme durch die Nase ein und atme durch den Mund aus. Bei der Ausatmung stelle dir vor, dass du etwas loslässt, was dich gerade belastet. Zum Beispiel, wenn du dich mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund gestritten hast.

Super hast du das gemacht! Spürst du, wie gut dir diese Atmung getan hat? Voller Energie und Puste bist du jetzt fit genug, um mit Govinda auf Erkundungstour zu gehen und die Yogaübungen zu machen.

Denk bei den Übungen immer daran, dass es sich nicht um einen Wettbewerb handelt, bei dem du höher, schneller oder besser sein musst als andere. Du machst die Übungen nur für dich und deinen wunderbaren Körper.



## Bei den Hühnern

„Kikeriki, kikeriki, kikeriki!“ Was war das für ein Geräusch? Govinda hüpfert schwungvoll aus dem Fenster. So etwas hat er vorher noch nie gehört!

Hinter dem Stall ist ein großer Misthaufen, auf dem ein stolzer Hahn sitzt. Davon laufen drei Hennen aufgeregt hin und her und scharren wild am Boden. Govinda steigt auf den Misthaufen. „Hallo! Du hast eine großartige Stimme. Kannst du mir sagen, warum die drei da unten so aufgeregt hin- und herlaufen und immer am Boden kratzen?“

„Die drei lieben es, am Boden zu scharren. Sie suchen dabei etwas zu essen“, antwortet der Hahn. Kannst du das auch? Laufe wie ein Huhn und scharre am Boden.

## Yogaübung: Das Huhn

Deine Beine sind geöffnet. Du gehst tief in die Hocke, dabei zeigen deine Knie nach außen. Lege deine Hände auf deine Schultern, die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und zeigen nach außen. Dies sind deine Hühnerflügel.

Beginne nun mit den Flügeln zu schlagen und gackere laut wie ein Huhn: „Booock, bock, bock!“ Bewege dich auf deiner Matte oder auf dem Boden vor und zurück. „Bock, bock, bock!“

Beginne nun, mit dem Fuß im Sand zu scharren – du hast Hunger und suchst nach Körnern. „Bock, bock, bock.“ Setz dich wieder entspannt hin.

