

Family  
flowFlorian Sprater  
Nataša Kaiser

# KINDER- YOGA

Eine Mitmachsafari  
für Kleine



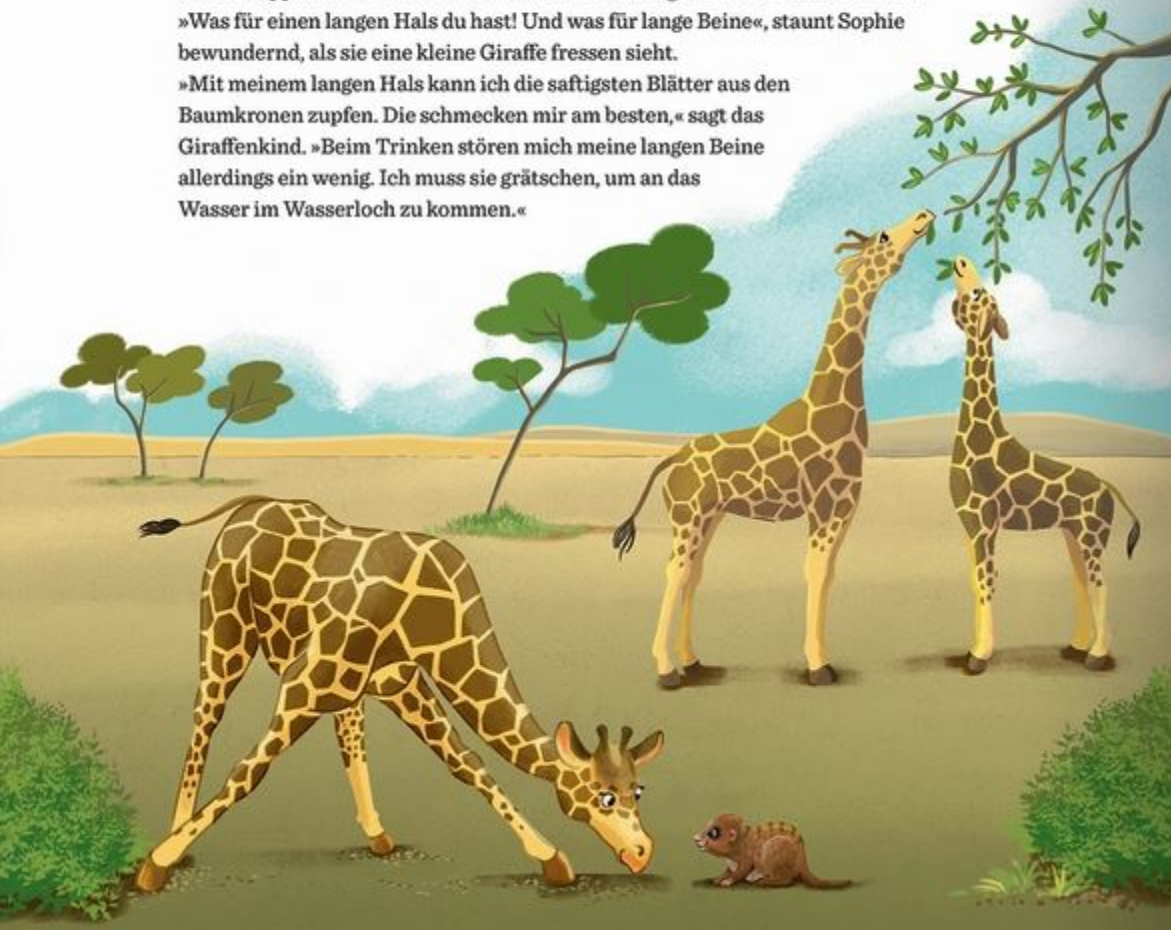
## Treffen Giraffe

Nach einer kurzen Fahrt stoppt der Geländewagen mit der Familie an einer kleinen Baumgruppe, von denen es in Afrika eine Menge gibt. »Schau mal, Govinda«, flüstert Sophie. »Das sind Giraffen.« Sie ist ganz aufgeregt, als sie endlich zum ersten Mal Giraffen in freier Wildbahn sieht. Ihr Herz pocht vor Freude. Wie schön und elegant diese Tiere sind. Obwohl sie so groß und imposant sind, wirken sie trotzdem ganz friedlich und sympathisch.

Sie schnappt sich ihren Rucksack mit Govinda und geht zu der kleinen Giraffe.

»Was für einen langen Hals du hast! Und was für lange Beine«, staunt Sophie bewundernd, als sie eine kleine Giraffe fressen sieht.

»Mit meinem langen Hals kann ich die saftigsten Blätter aus den Baumkronen zupfen. Die schmecken mir am besten,« sagt das Giraffenkind. »Beim Trinken stören mich meine langen Beine allerdings ein wenig. Ich muss sie grätschen, um an das Wasser im Wasserloch zu kommen.«



## Anleitung Giraffe

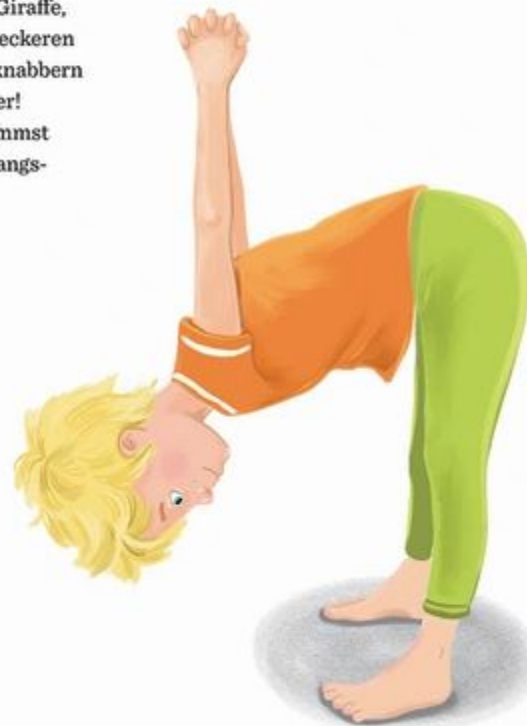
Kannst du auch einen langen Hals mit deinen Armen machen? Die Hände sind der Kopf, der weit nach oben in den Baum gestreckt wird.

Du stehst mit beiden Beinen fest auf der Matte oder dem Boden. Strecke deine Arme hinter deinem Rücken und bringe die Hände zusammen. Du machst dabei eine Faust. Nun beugst du den Kopf nach unten Richtung Beine und schaust deine Knie an. Dabei streckst du deine Arme nach oben Richtung Himmel.

Die Hände sind der Kopf der Giraffe, und jetzt kannst auch du die leckeren Blätter in der Baumkrone anknabbern

- hmmm, die sind aber lecker!

Nach ein paar Atemzügen kommst du wieder zurück in die Ausgangsposition.



• Die Giraffe erhöht die Beweglichkeit von Schulter-, Arm- und Handgelenken.  
• Verstärkt die Durchblutung des Kopfes und baut Stress ab.

## Einstimmung in die Geschichte durch das Land Afrika

»Meine ganze Familie gehört zu den Frühaufstehern. Sobald der erste Sonnenstrahl unseren Bau erwärmt, recken und strecken sich die ersten und stecken vorsichtig ihre Nase aus unserem Zuhause.

Ich liebe die frische Morgenluft. Noch schöner finde ich aber die Sonnenuntergänge. Meistens wird hier im südlichen Afrika die untergehende Sonne feuerrot und die ganze Landschaft färbt sich in besonders schöne Farben. Dann stehe ich auf meinem Bau und meine Blicke schweifen über die wunderschöne Landschaft. Die letzten Sonnenstrahlen wärmen mein Fell und ich höre den unterschiedlichen Geräuschen der anderen Tiere zu. Das ist der Moment, an dem ich zur Ruhe komme, aber auch Energie für neue Abenteuer sammle. Am liebsten mache ich dabei eine Atemübung. Die hat mir meine Oma beigebracht.«



## Eine kleine Atemübung zum Ankommen im Land Afrika

Damit auch du genug Puste für die Reise hast, machen wir die Übung gemeinsam. Kennst du eigentlich einen Kompass? Früher haben schon die Seefahrer einen Kompass bei ihren Schiffsreisen übers Meer benutzt. Er ist rund und seine Kompassnadel zeigt die Himmelsrichtung an. So konnten die Seefahrer sehen, ob sie nach Norden, Osten, Süden oder Westen segeln.

Auch in Afrika kann man manchmal einen Kompass gut gebrauchen. Du musst wissen, Straßenschilder wie in Deutschland gibt es in Afrika nicht überall. Besonders nicht dort, wo die wilden Tiere sind. Meistens ist ein Kompass so klein, dass er in eine Hosentasche passt und kann so gut mit auf Safari genommen werden.

Stell Dir nun vor, du bist der Kompass und deine Arme sind die Kompassnadel:

Du stehst aufrecht und deine Füße sind hüftbreit auseinander. Deine Arme hängen nach unten.

Du atmest ein und hebst dabei die gestreckten Arme nach vorne, dabei berühren sich die Handflächen.

Du atmest weiter ein und hebst die gestreckten Arme nach oben, die Handflächen berühren sich noch immer.

Du atmest noch mehr ein und streckst nun die Arme jeweils zur Seite nach außen.

Mit der Ausatmung gehen deine Arme und dein Oberkörper nach unten.

Wiederhole diese Übung mehrmals hintereinander.

Sehr gut hast du das gemacht!

