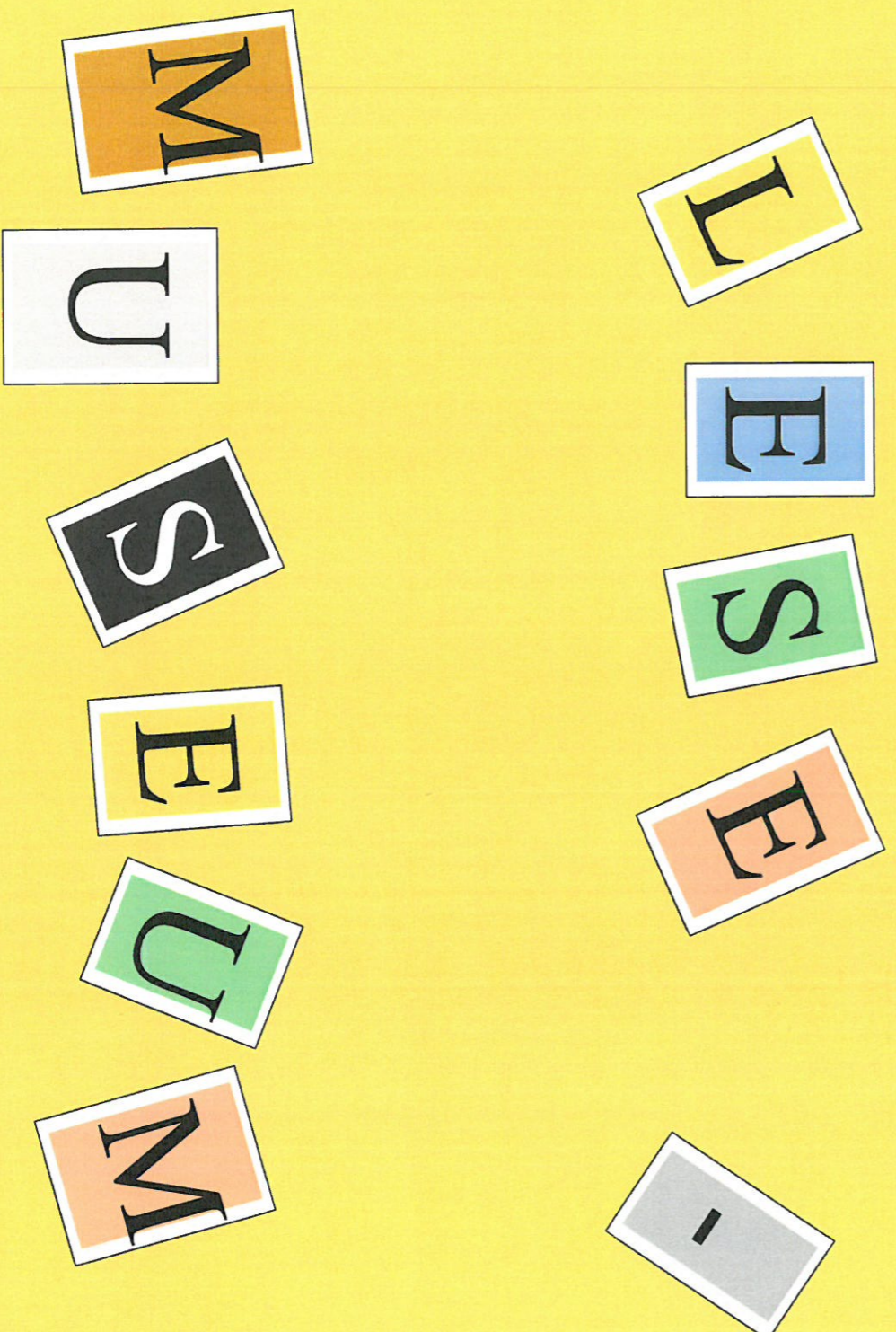


# YOGGA-MUSEUM



Alexandra Jenewein

# Sonnenyoga

## Alexandra

12. Ich begrüße die Sonne.

11. Ich begrüße die Erde.

1. Namasté  
13. Namasté

2. Ich begrüße die Sonne.

3. Ich begrüße die Erde.

10. Ich bin stark.

4. Ich bin stark.

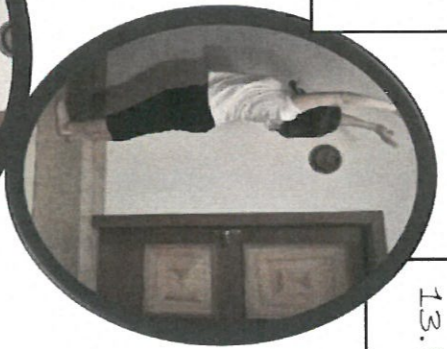
5. Ich bin mutig.

9. Ich bin freundlich wie ein Hund.

8. Ich bin konzentriert wie eine Kobra.

7. Ich bin ruhig wie eine Schnecke.

6. Ich bin schlau wie eine Katze.



## Konzentrations-Flow

Ich will mich bestens konzentrieren  
und freue mich auf das Yogieren.

Im **Namaste** sag ich „hallo“.

Ich bin ganz mutig stark und froh!

Nun als wunderschöner **Baum**,  
gesund und stark, schön anzuschau`n.

Ein **Flamingo** auf einem Bein.

So konzentriert, das will ich sein.

Als **Adler** flieg ich über Felder und Wiesen.

Diesen Tag werd ich genießen.

Bin nun ein **Einhorn**, das kann ich auch.

Streck mein Horn in den Himmel hinauf.

Ja, so lustig ist yogieren,  
wird es gleich noch mal probieren.

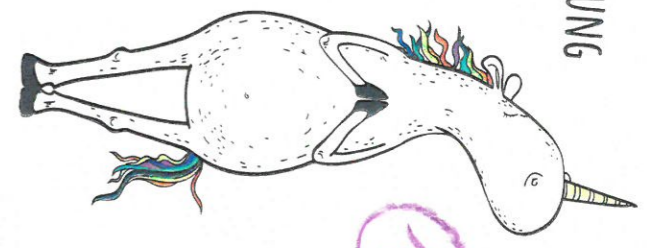


DAS HIMMELSDACH



11

DIE ANBETUNG



1

DES GLITZERS

DAS HIMMELSDACH



2

DAS HIMMELSDACH

DER FLAUSCHOBELSTUPSER



10

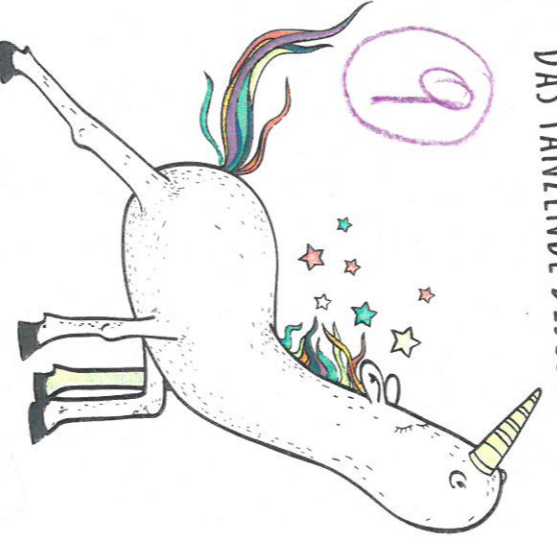
DER EINHORNGRUB

DER FLAUSCHOBELSTUPSER



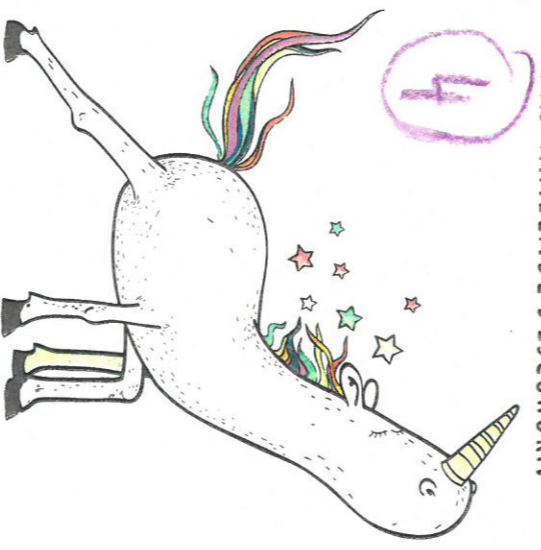
3

DAS TANZENDE DISCOHORN



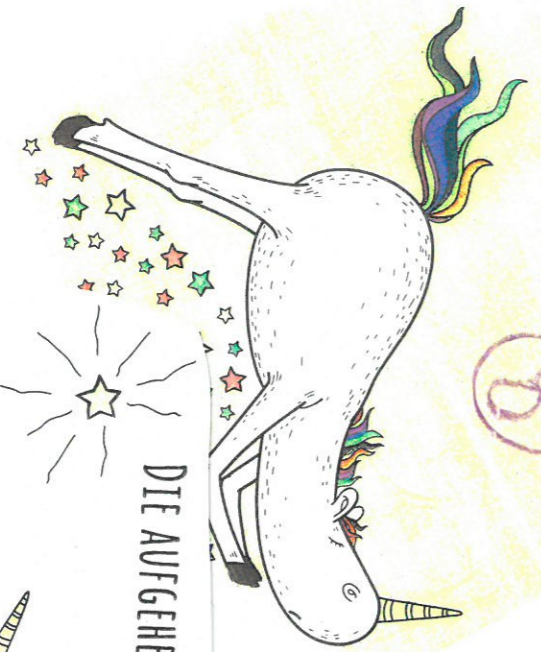
9

DAS TANZENDE DISCOHORN



4

DAS HERABSCHAUENDE EINHORN



8

DAS HERABSCHAUENDE EINHORN



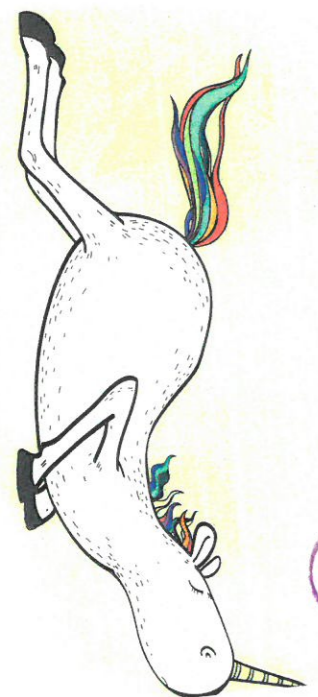
5

DIE AUFGEHENE SONNE



7

DAS SCHLEICHENDE GÄNSEBLÜMCHEN



6

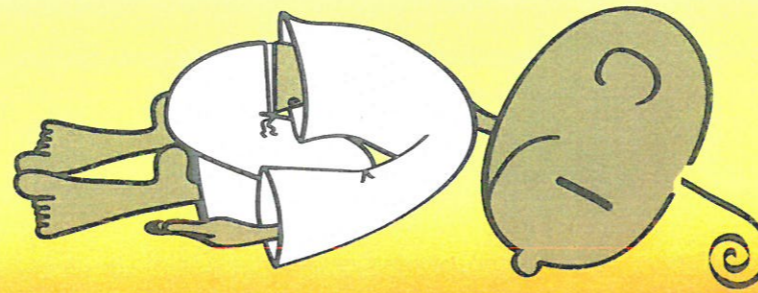
## DREHSITZ



Ich bin bereit, jede Situation aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten.

6

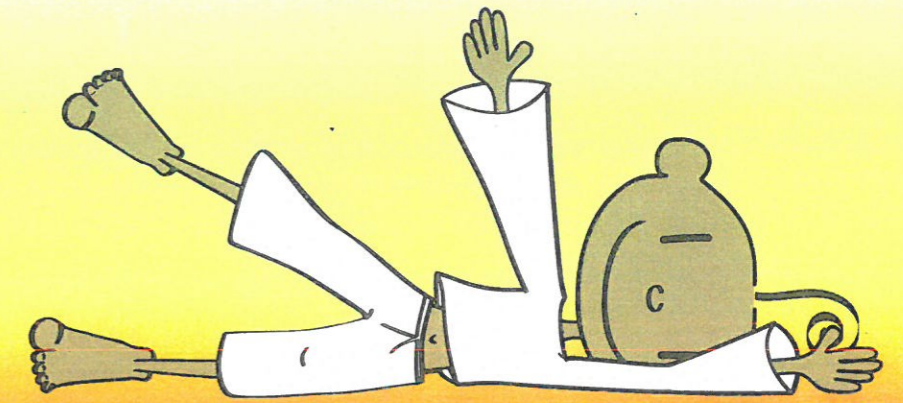
## STELLUNG DES KINDES



Ich schenke meinen Mitmenschen Vertrauen und habe auch tiefes Vertrauen in mich selbst.

40

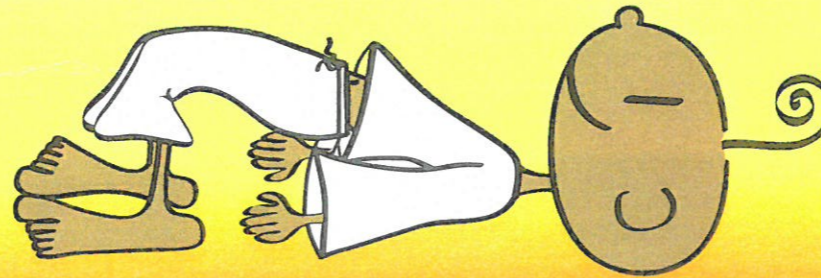
## SCHERE



Manchmal ist es gut, sich vom Alten zu trennen.

32

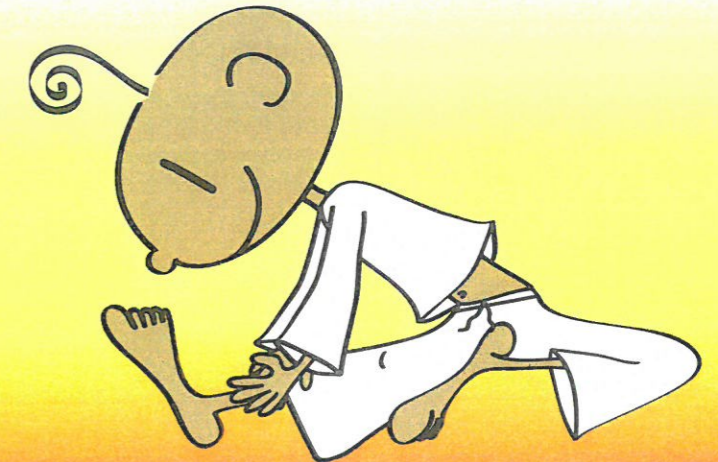
## SCHULTERBRÜCKE



Wärme, Energie und Freude durchströmen mein Herz und bilden eine Brücke von mir zu dir.

35

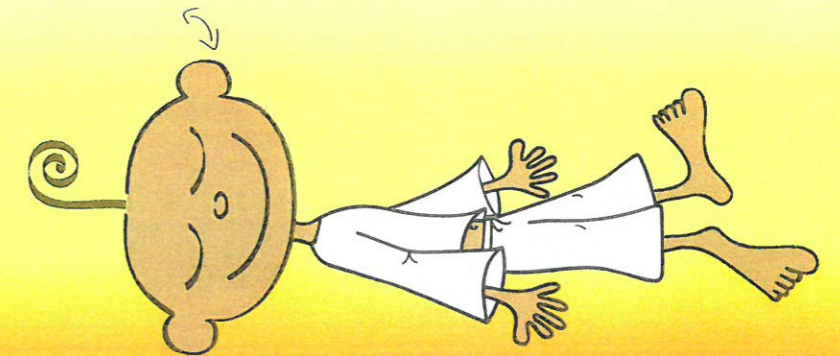
## KNIEKUSS



Ich darf mich im Leben ruhig weit nach vorne beugen.

23

## ENGELSTELLUNG



Voll Vertrauen darf ich vollkommen entspannen. Ich fühle mich getragen.

11

## Die Reise mit dem kleinen OM

Liebes OM ich grüße dich, nimm mit dich auf die Reise.  
Singen wir das OM ganz laut und dann auch wieder leise.

Das Abenteuer nun beginnt,  
ich bin ein echtes **Yogakind**.

Sogleich wirst du ein schöner **Baum**,  
voll Pracht und herrlich anzuschauen.

Zum Wachsen schenk ihm deine Melodie,  
das OM landet im Nu auf deinem **Knie**.

Das kleine OM ist nun in deinen **Händen**,  
als Einhorn kannst du es sogleich verwenden.

Dort drüben schnurrt die **Katze** nun,  
das OM darf auf dem Buckel ruhn.

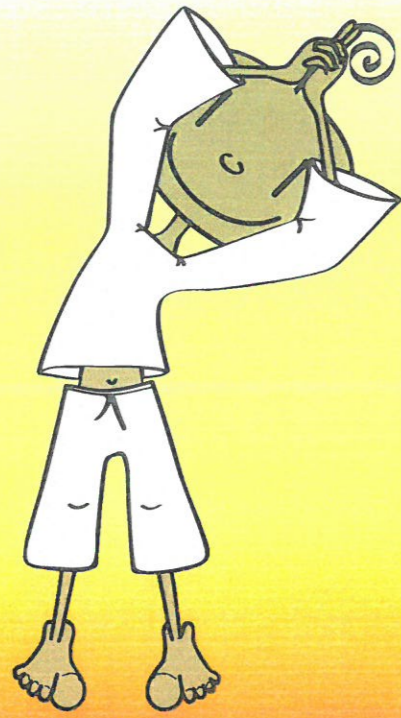
Wirst nun ein **Hund** auf deiner Reise,  
das OM landet auf yogaweise.

Als **Schlange** darfst dich nun genüsslich biegen,  
das OM darf dabei auf dem Rücken liegen.

Danke OM für diese Reise,  
singen's nochmal laut und leise.



# HALBMOND



Ich öffne mich immer wieder nach mehreren Seiten.

16

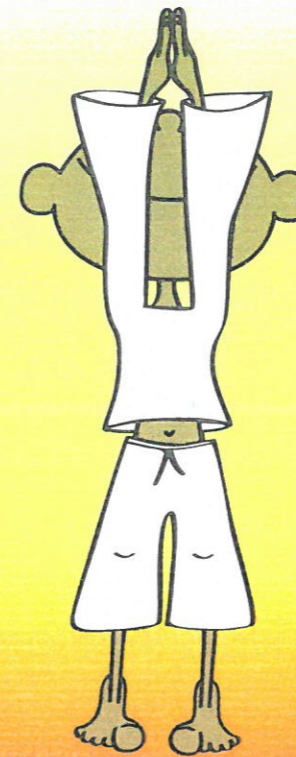
# WINDRAD



Turbulenter Sturm und absolute Windstille. Alles hat seine Zeit. Alles ist gut, wie es ist.

44

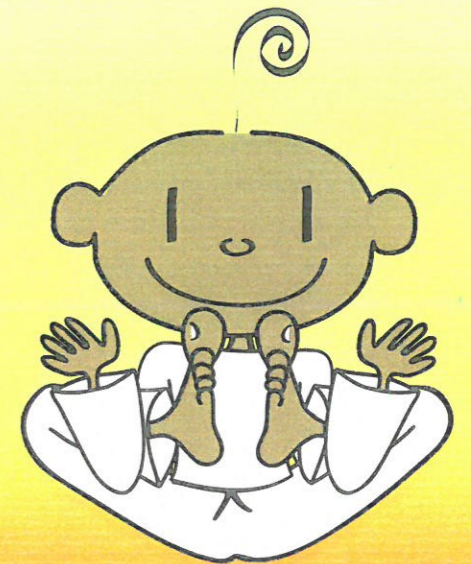
# GRASHALM



Jeden Tag kann ich ein Stück wachsen und Neues und Schönes entdecken.

15

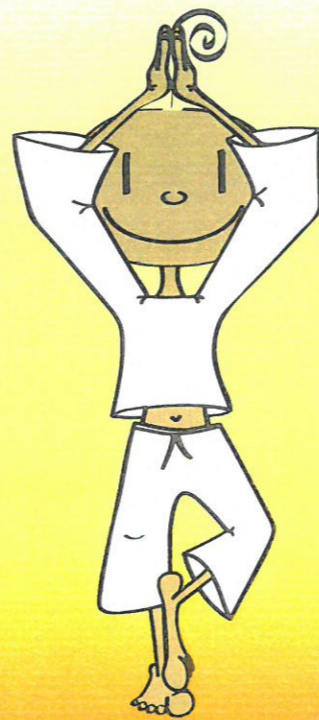
# BLÜTE



Jeden Augenblick nehme ich bewusst mein strahlendes Sein wahr.

4

# BAUM



Ich wachse wie ein starker gesunder Baum und trage reiche Früchte.

2

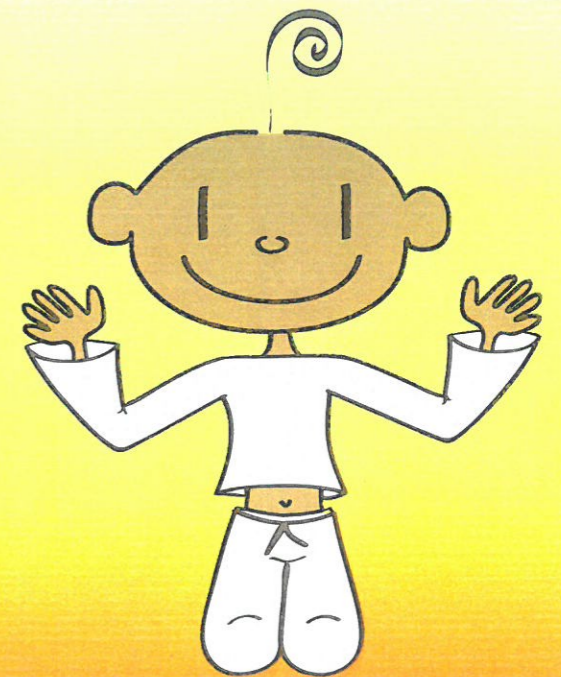
# SONNE



Ich verbreite die Wärme und Liebe in meinem Inneren bewusst nach außen.

38

# GÄNSEBLÜMCHEN



Mein Leben ist reich an Facetten und Ausprägungen. Danke.

14

## Der Sonnengruß

1. Sei willkommen, liebe Sonne, ich begrüße Dich mit Wonne.
2. Bist das allerhellste Licht, scheinst mir wärmend ins Gesicht.
3. Hände hoch, jetzt geht es los, streck die Arme, mach mich groß.
4. Dann die Hände ganz hinunter, Yoga-Spaß macht frisch und munter.
5. Weit zurück das rechte Bein, doch es bleibt nicht lang allein.
6. Stell das linke Bein daneben, lass den ganzen Körper schweben.
7. Jetzt zum Boden, flach und dicht, runter zeigt auch mein Gesicht.
8. Kopf und dann den Brustkorb heben, Kraft und G'sundheit möchte ich leben.
9. Popo hoch, das ist gesund, Fersen bleiben fest am Grund.
10. Rechter Fuß geht zu den Händen, dehnt uns wunderbar die Lenden.
11. Linker Fuß, zieh dich heran, Knie gestreckt, den Kopf nah dran.
12. Kraftvoll hoch, wie ich es mag, wird's bestimmt ein schöner Tag!

**Lass dich überraschen!!**





## Maus, Hund, Katze, Pferd

Da ist die kleine **Maus** in ihrem Mäusehaus.

Sie streckt sich jetzt gleich aus hinauf zur **Sonne**, welche wunderbare Wonne.

Was sieht sie da? Einen **Hund**, ganz kunterbunt.

Er streckt sich nach oben, wir wollen ihn gleich loben.

Oje, der jagt eine **Katze**, die uns zeigt ihre Tatze.

Die kleine Maus rennt schnell weg und sucht sich ein Versteck.

Was sieht sie da, ganz wunderbar?

Will sich verstecken und sieht ein **Pferd** sich ausstrecken.

Und die kleine Maus, läuft schnell wieder nach Haus, in ihr sicheres Mäusehaus.



## Reime und Sprüche

Ich reise nun ins Zauberland mal seh'n wen ich dort sehe. Ein Abenteuer ich erlebe bis ich wieder gehe. 1,2,3, voller Freude ich yogiere, wen treff ich nun im Zauberland der Tiere?

### Baum:

Zuerst geht es durch einen Wald, Bäume so hoch, ich glaub es kaum. Die Wurzeln stark und Blätter zart, so wunderschön auch anzuschau'n.



### Adler:

Als Adler flieg ich über Berge, Wälder, Wiesen, breit meine Flügel aus und werde es genießen.



### Flamingo:

Ein Flamingo bin ich nun, ein Bein steht fest am Boden, ich balanciere geschickt, jetzt muss ich mich mal loben.



### Schildkröte:

Ein Tier mit Schild ist dir bekannt? Ich werde „Schildi“ auch genannt. Gelingen tut es wie noch nie. Die Arme geb ich durch die Knie.



### Löwe:

Das Brüllen ja das kann ich gut. Es gibt mir Kraft und ganz viel Mut.



### Ameise:

Kleine fleißige Helfer kribbeln und krabbeln umher. Strecke meine Arme und beuge mich vor immer mehr.



## Willkommen, Schmetterling!

Eine dicke Raupe sitzt auf einem zusammengerollten **Blatt**. Es ist ihr letzter Tag als Raupe. Es ist Zeit für sie, sich zu verpuppen. Den **Kokon** spinnst sie an einen Ast, an dem er geschützt hängt. Sie ist darin ganz sicher. Tage vergehen. Die **Sonne** geht auf und unter. **Sterne** funkeln am Himmel und der **Mond** scheint hell. Immer wieder. (Die Abfolge Sonne-Stern-Mond mehrmals wiederholen) Eines Tages ist es soweit: Der Kokon platzt auf. Der frische, noch feuchte Schmetterling guckt aus dem Loch heraus. Er pumpt Luft in seinen Körper. Der Kokon öffnet sich weiter. Der Falter krabbelt heraus. Seine Flügel hängen schlaff herunter. Er pumpt Blut in sie hinein. Sie stracken sich langsam, werden größer, stärker und trocknen. Die Sonne hilft ihm dabei. (Mit den Händen wärmend über die Arme streifen.) Er bewundert die Farben und Muster seiner Flügel (**Schmetterling**). Nun setzt er zum ersten Flug an. Wow, er kann fliegen! Nun kann er die Welt von oben erkunden. Da sind schöne, bunte, duftende Punkte auf der Wiese .... **Blumen!** Er landet, breitet seine Flügel aus und trinkt vom Nektar. MMMmmmmh. Da kommt etwas schwarz-gelbe Gestreiftes geflogen – eine .... **Biene**. Interessiert guckt er ihr zu. Ein Tier ganz ohne Flügel und mit Fell schleicht an ihm vorbei: eine .... **Katze**. „Wow, ist die anders als ich“, staunt der Schmetterling. „Ich möchte noch mehr entdecken!“ Etwas Gefiedertes steht auf einem Bein im Gras und klabbert mit dem Schnabel – der **Storch**. Der Schmetterling fliegt weiter und kommt an einen großen blauen See. Darauf schwimmen ... **Boote**. Sie sind gebaut aus harten, stabilen **Brettern**. Was schwimmt denn dort? Ein kleiner, grüner ... **Frosch**. Er kommt an Land und hüpf fröhlich davon. Begeistert und auch erschöpft von all dem Schönen und Neuen, das er entdeckt hat, legt der Schmetterling sich hin, schläft ein und träumt.

