



## DER KLEINE YOGI WANDERT ZUM REGENBOGEN

- Lege dich entspannt auf den Rücken, grätsche die Beine und strecke sie ganz locker aus. Deine Arme und Beine sind entspannt. Du kannst die Augen schließen. Spüre, wie dein Atem durch die Nase gleichmäßig ein- und ausströmt ... ein ... und aus.
- *Heute darfst du den Kleinen Yogi auf seiner Reise zum Regenbogen begleiten. Es hat gerade zu regnen aufgehört, und die Sonne kommt wieder zwischen den Wolken hervor. Da entdeckt der Kleine Yogi einen Regenbogen. Gleich macht er sich auf den Weg, und Schritt für Schritt kommt er dem bunten Regenbogen näher und näher ... Bald ist er angekommen. Er klettert auf die Farbe ROT und denkt gleich an das weite rote Feld mit den Mohnblumen, das er einmal gesehen hat... Nun hüpfet er auf die Farbe ORANGE und erinnert sich an den Geschmack von süßen saftigen Orangen, die er so gerne isst ... Bei der Farbe GELB muss er an ein wunderschönes Feld mit leuchtenden Sonnenblumen denken, ein riesiges goldgelbes Feld ... Als nächstes springt er auf dem Regenbogen zur Farbe GRÜN und spürt unter sich weiches grünes Moos ... Nun klettert er auf die Farbe BLAU und ist dem Himmel gleich noch ein Stückchen näher – überall weiter, hellblauer Himmel ... Mit dem nächsten Schritt landet er auf einer Wiese, die übersät ist mit Veilchen, die ganze Wiese leuchtet VIOLETT. Da bückt er sich, pflückt ein kleines Sträußchen für seine liebe Yogini, und langsam wandert auf dem Regenbogen wieder zurück.*

Auch du gehst mit ihm wieder zurück und atmest tief ein. Lass deine Augen noch geschlossen und dehne und räkle dich. Bewege die Füße ... die Beine ... die Hände ... die Arme und den Rücken. Dreh langsam deinen Kopf und öffne dann deine Augen.

