

Tina und die Yogakatzkeks, Home Corona Yoga

Tina und Keks leben nun schon eine ganze Zeit zusammen. Sie haben viele tolle Abenteuer erlebt, aber dass der Kindergarten zu hat und alle zu Hause bleiben sollen, wegen dieser komischen Krankheit, das verstehen sie nicht so wirklich. Aber ihnen fällt da wieder ein was Sina und Brezel ihnen beigebracht haben. Yoga. Das kann man nicht nur im Kindergarten mit der Erzieherin Claudia im Workshop lernen, sondern auch zu Hause.

Na toll, heute regnet es auch noch. „Was sollen wir denn bei diesem Wetter hier drinnen noch machen, „fragt Tina

„Komm Tina, wir holen das Yoga Workshop Plakat von Claudia, dann turnen wir das einmal nach. So wie die Luftwirbel im Kindergarten auf dem Spieleteppich. Da hängt es nämlich an der Wand.

Schnell holt Tina das Plakat aus der Schublade und hängt es mit Tesafilm an die Tür. Da können sie es auch viel besser sehen.

Und schon legen sie los.

„Puh das ist aber anstrengend,“ meint Tina als sie den Baum versucht. „ich kann gar nicht so gut auf einem Bein stehen. Aber Claudia sagt immer, das Bein nur so hoch, dass man nicht umfällt. So Keks, jetzt dreimal tief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder aus.“ Keks macht das super und er weiß auch, dass das Atmen bei jeder Übung wichtig ist. „Und ganz in Ruhe, und kein Wettrennen,“ sagt Keks. „Es soll ja entspannen.“ Und so turnen sie ein paar Übungen durch.

„So jetzt machen wir erst mal eine Pause“, meint Tina. „Ich rieche schon den Kuchen den Mama im Ofen hat. Morgen ist auch noch ein Tag und wir haben ja noch viel Zeit zum üben. Vielleicht kann MAMA ja mal Photos oder ein kleines Video von uns machen und das zu Claudia und den anderen in den Kindergarten schicken. Die freuen sich bestimmt darüber.“

„Ja das ist eine gute Idee“, meint Keks und dann hüpfen sie fröhlich und gut gelaunt in die Küche. Da wartet MAMA schon mit dem Kakao und dem Kuchen.

„Was ist denn mit Euch“, fragt MAMA, „Kein Kindergarten, kein Spielplatz, keine Freunde treffen dürfen, draußen regnet es und ihr habt trotzdem gute Laune?“

„Ja“, sagen beide gleichzeitig, „wir haben Yoga gemacht“ und dann lachen alle. „Ich freu mich schon auf die anderen Übungen“, sagt Tina.

ENDE

So ihr Lieben ich hoffe ihr habt etwas Spaß an meiner Geschichte und beim Nachturnen. Ich freu mich euch ganz bald wiederzusehen. Ich vermisse euch, bleibt gesund und munter.

Lg Eure Claudia