



Die Weihnachtswichtel Eine Yogageschichte

Kennst du Fribo und Toffi, die Freunde der kleinen Schneefee Quinn? Die beiden haben, nachdem sie die Liste des Weihnachtsmannes gerettet haben, ein weiteres Abenteuer erlebt.

Und das ging so:

Wie du weißt, fliegt der Weihnachtsmann mit seinem Schlitten ja einmal ruuuuund um die Erde zu allen Kindern und das dauert ziemlich lange.

Wir drehen uns mit ausgestreckten Armen im Kreis.

Er nimmt in seinem Schlitten immer jede Menge Proviant für sich und seine Rentiere mit, wenn sie so durch die Luft fliegen.

Standwaage: Auf einem Bein stehend 90 Grad vorbeugen, beide Arme nach vorne ausgestreckt, dabei das andere Bein gerade nach hinten gestreckt, Standbein wechseln

Eines Tages fängt der Weihnachtsmann also an, den Teig für die Vollkorn-Karotten-Muffins zusammenzurühren, die seine Rentiere so sehr lieben. Da merkt er plötzlich, dass alle Karotten verschwunden sind und ein paar kleine schmutzige Pfotenabdrücke aus der Weihnachtsküche nach draußen führen.

Erde: Aus dem Stand heraus, die Arme über dem Kopf strecken, langsam beugen und die Hände Richtung Füße führen

Die Weihnachtswichtel

Eine Yogageschichte

„Toffi! Fribo! Meine treuen Helferlein, ich brauche eure Hilfe!“ ruft der Weihnachtsmann nach draußen. Es wurde langsam Abend und die Sonne fing an, unterzugehen.

Sonne: Aus der Erdhaltung hochkommen, mit den Armen über dem Kopf einen Kreis formen

Toffi und Fribo, die Weihnachtswichtel, sind gerade auf Reißigsuche für das Kaminfeuer in der Wichtelwerkstatt. Sie rennen so schnell sie können, aus dem nahen Wald heran.

Baum: Stehend Arme über dem Kopf ausgestreckt, ein Bein lehnt in beliebiger Höhe am Standbein

„Jemand hat all meine Karotten stibitzt“, meint der Weihnachtsmann. „Ich muss aber für meine Rentiere unbedingt Proviant haben, damit wir morgen auch wirklich zu allen Kindern fliegen können. Könnt ihr mir helfen, den Dieb zu finden? Vielleicht sind ja noch ein paar Karotten übrig, die ihr mir bringen könnt. Aber beeilt euch, es wird schon dunkel und der Mond geht bereits auf.“

Halbmond: Im Stand die Hände über dem Kopf mit Handflächen aneinander, der Körper neigt sich zur Seite

„Geht klar, Chef!“, sagt Fribo. „Sind schon unterwegs!“, ergänzt Toffi. Und hast du's nicht gesehen, sausen sie nach draußen, den Spuren nach, die in den Wald führen.

Baum: Stehend Arme über dem Kopf ausgestreckt, ein Bein lehnt in beliebiger Höhe am Standbein (anderes Bein als vorhin)

„Es wird schon ganz schön dunkel und kalt“, sagt Toffi zu seinem Freund. Gemeinsam gehen die Wichtel den Spuren nach. Unter einer großen schneebedadenen Tanne bleiben sie stehen und ziehen ihre Zipfelmützen tiefer über ihre Ohren.

Wichtel: In die Hocke gehen und mit den Händen eine Zipfelmütze formen

Die Weihnachtswichtel

Eine Yogageschichte

Auf einmal kommt PLATSCH! eine riesige Ladung Schnee herunter! Schnell halten sie ihre Mützen fest und kauern sich auf den Boden, um nicht so viel Schnee in den Kragen zu bekommen.

Kindsstellung: Fersensitz, nach vorne gebeugt, Kopf auf die Matte

„Hui! Jetzt zieht auch noch ein Sturm auf! Wir müssen uns beeilen!“ ruft Fribo. Da sieht er im Licht der Sterne eine Spur, die um den dicken Stamm der Tanne herumführt. Aus einer Spur werden plötzlich ganz viele. „Toffi! Es sieht aus, als ob hier jemand etwas entlanggerollt hätte! Kugeln??? Lass uns nachschauen!“

Kugel: Auf den Rücken drehen, Oberschenkel umfassen und Knie zur Brust ziehen

Die verdächtigen Spuren führen auf eine Lichtung, auf der zwanzig Hasenkinder um ebenso viele Schneemänner tanzen und dabei „Lasst uns froh und munter sein“ singen. Sie sehen so glücklich aus, wie sie mit wippenden Ohren ihre Kreise drehen.

Hase: Fersensitz, nach vorne auf die Matte sinken, Arme weit nach vorne am Boden ausgestreckt

Mitten in den Gesichtern der Schneemänner stecken die gesuchten Karotten des Weihnachtsmannes, sogar sein Korb aus der Küche liegt noch im Schnee. „Hey ihr! Was fällt euch denn ein? Ihr könnt doch nicht einfach so den Weihnachtsmann beklaunen?!“ ruft Toffi empört. Die Hasenkinder schauen ertappt zu Boden. „Aber wir freuen uns so sehr auf Weihnachten und um uns die Wartezeit zu vertreiben, haben wir Schneemänner gebaut. Wir waren auf der Suche nach Nasen für sie und haben durch das offene Küchenfenster den Korb mit den Karotten gesehen. Da haben wir ihn einfach mitgenommen. Es tut uns leid.“, flüstert ein kleines Häschen und spielt verlegen mit einem Stöckchen.

Stockhaltung: Hinsetzen, Beine geschlossen lang nach vorn ausstrecken

Die Weihnachtswichtel

Eine Yogageschichte

„Ist ja noch nichts passiert“, beruhigt Fribo die ertappt dreinschauenden Hasenkinder. „Allerdings braucht der Weihnachtsmann jetzt wirklich seine Karotten wieder. Vielleicht finden wir ja einen Ersatz im Wald?“ Er schaut nach oben und sieht direkt über ihnen perfekte Tannenzapfen hängen. „Das ist es! Lasst uns ein paar Zapfen pflücken und die gegen die Karotten tauschen. So sind alle glücklich und der Weihnachtsmann kann endlich seine Muffins backen!“

Zapfen pflücken: Aus der Stockhaltung heraus die Arme über den Kopf strecken und abwechselnd „pflücken“

Und so kam es, dass Fribo und Toffi wieder einmal dafür sorgten, dass der Weihnachtsmann am 24. Dezember auch wirklich zu allen Kindern fliegen kann. Die Karotten fanden den Weg zurück in die Küche und die Hasenkinder tanzten weiter fröhlich um ihre Schneemänner mit den Zapfennasen herum. Aber nicht, ohne vorher zusammen mit den Wichteln im glitzernden Schnee ein paar Schneengel zu machen.

Schneeengel: Auf den Rücken legen, mit den Armen und Beinen auf dem Boden hoch und runter gleiten



Die Weihnachtswichtel

Eine Yogageschichte

(Version ohne Asanas)

Kennst du Fribo und Toffi, die Freunde der kleinen Schneefee Quinn? Die beiden haben, nachdem sie die Liste des Weihnachtsmannes gerettet haben, ein weiteres Abenteuer erlebt.

Und das ging so:

Wie du weißt, fliegt der Weihnachtsmann mit seinem Schlitten ja einmal ruuuuund um die Erde zu allen Kindern und das dauert ziemlich lange.

Er nimmt in seinem Schlitten immer jede Menge Proviant für sich und seine Rentiere mit, wenn sie so durch die Luft fliegen.

Eines Tages fängt der Weihnachtsmann also an, den Teig für die Vollkorn-Karotten-Muffins zusammenzurühren, die seine Rentiere so sehr lieben. Da merkt er plötzlich, dass alle Karotten verschwunden sind und ein paar kleine schmutzige Pfotenabdrücke aus der Weihnachtsküche nach draußen führen.

„Toffi! Fribo! Meine treuen Helferlein, ich brauche eure Hilfe!“ ruft der Weihnachtsmann nach draußen. Es wurde langsam Abend und die Sonne fing an, unterzugehen.

Toffi und Fribo, die Weihnachtswichtel, sind gerade auf Reißigsuche für das Kaminfeuer in der Wichtelwerkstatt. Sie rennen so schnell sie können, aus dem nahen Wald heran.

„Jemand hat all meine Karotten stibitzt“, meint der Weihnachtsmann. „Ich muss aber für meine Rentiere unbedingt Proviant haben, damit wir morgen auch wirklich zu allen Kindern fliegen können. Könnt ihr mir helfen, den Dieb zu finden? Vielleicht sind ja noch ein paar Karotten übrig, die ihr mir bringen könnt. Aber beeilt euch, es wird schon dunkel und der Mond geht bereits auf.“

„Geht klar, Chef!“, sagt Fribo. „Sind schon unterwegs!“, ergänzt Toffi. Und hast du's nicht gesehen, sausen sie nach draußen, den Spuren nach, die in den Wald führen.

„Es wird schon ganz schön dunkel und kalt“, sagt Toffi zu seinem Freund. Gemeinsam gehen die Wichtel den Spuren nach. Unter einer großen schneebeladenen Tanne bleiben sie stehen und ziehen ihre Zipfelmützen tiefer über ihre Ohren.

Die Weihnachtswichtel

Eine Yogageschichte

(Version ohne Asanas)

Auf einmal kommt PLATSCH! eine riesige Ladung Schnee herunter! Schnell halten sie ihre Mützen fest und kauern sich auf den Boden, um nicht so viel Schnee in den Kragen zu bekommen.

„Hui! Jetzt zieht auch noch ein Sturm auf! Wir müssen uns beeilen!“ ruft Fribo. Da sieht er im Licht der Sterne eine Spur, die um den dicken Stamm der Tanne herumführt. Aus einer Spur werden plötzlich ganz viele. „Toffi! Es sieht aus, als ob hier jemand etwas entlanggerollt hätte! Kugeln??? Lass uns nachschauen!“

Die verdächtigen Spuren führen auf eine Lichtung, auf der zwanzig Hasenkinder um ebenso viele Schneemänner tanzen und dabei „Lasst uns froh und munter sein“ singen. Sie sehen so glücklich aus, wie sie mit wippenden Ohren ihre Kreise drehen.

Mitten in den Gesichtern der Schneemänner stecken die gesuchten Karotten des Weihnachtsmannes, sogar sein Korb aus der Küche liegt noch im Schnee. „Hey ihr! Was fällt euch denn ein? Ihr könnt doch nicht einfach so den Weihnachtsmann beklaunen?!“ ruft Toffi empört. Die Hasenkinder schauen ertappt zu Boden. „Aber wir freuen uns so sehr auf Weihnachten und um uns die Wartezeit zu vertreiben, haben wir Schneemänner gebaut. Wir waren auf der Suche nach Nasen für sie und haben durch das offene Küchenfenster den Korb mit den Karotten gesehen. Da haben wir ihn einfach mitgenommen. Es tut uns leid.“, flüstert ein kleines Häschen und spielt verlegen mit einem Stöckchen.

„Ist ja noch nichts passiert“, beruhigt Fribo die ertappt dreinschauenden Hasenkinder. „Allerdings braucht der Weihnachtsmann jetzt wirklich seine Karotten wieder. Vielleicht finden wir ja einen Ersatz im Wald?“ Er schaut nach oben und sieht direkt über ihnen perfekte Tannenzapfen hängen. „Das ist es! Lasst uns ein paar Zapfen pflücken und die gegen die Karotten tauschen. So sind alle glücklich und der Weihnachtsmann kann endlich seine Muffins backen!“

Und so kam es, dass Fribo und Toffi wieder einmal dafür sorgten, dass der Weihnachtsmann am 24. Dezember auch wirklich zu allen Kindern fliegen kann. Die Karotten fanden den Weg zurück in die Küche und die Hasenkinder tanzten weiter fröhlich um ihre Schneemänner mit den Zapfennasen herum. Aber nicht, ohne vorher zusammen mit den Wichteln im glitzernden Schnee ein paar Schneeengel zu machen.



Hat dir Fribo's und Toffi's Geschichte gefallen?

In "Quinn Rettet Weihnachten" erleben die beiden zusammen mit Quinn, der Schneefee ein weiteres aufregendes Abenteuer. Die Freunde machen sich auf die Suche nach der verschwundenen Liste des Weihnachtsmannes und erleben, dass ein kleiner Akt der Freundlichkeit ungeahnte Wirkungen haben kann.

Das Buch findest du auf meiner Webseite www.janabuchmann.com und überall, wo es Bücher gibt!

