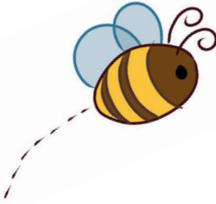




Mit Emma und Karli auf dem Abenteuerpfad



Im Wald war es noch ruhig, die Sonne und der blaue Himmel strahlten miteinander um die Wette und es versprach ein wunderschöner Tag zu werden.



Aber plötzlich durchbrach von oben aus dem Baumwipfel eine Stimme die idyllische Ruhe. „Steh doch endlich auf, Karli“, konnte man Emma, die große Eule, vernehmen. „Hast du vergessen, dass wir zum Yoga verabredet sind?“, missmutig schüttelte sie den Kopf, dass ihre Federn nur so flogen.

Der Kater blinzelte verschlafen. „Wie könnte ich das denn vergessen. Ich bin sogar in aller Früh schon einige Extrameter gelaufen.“



Emma war zufrieden mit dem, was sie hörte und schon nicht mehr ganz so streng mit ihrem Freund. „Also los!“, gab sie das Signal. „Lass uns mit unserem Programm anfangen. Wir werden in diesem Sommer die sportlichsten Tiere im Rimbacher Wald sein.“

Beinahe jeden Tag trafen sich die beiden, um den neuen Abenteuerpfad zu nutzen. Der Weg der Sinne wurde für den Sommer um eine Attraktion erweitert. Kinder und Erwachsene konnten sich hier mit einfachen Übungen fit halten und viel über den menschlichen Körper lernen.

„Wer zuerst bei Tafel eins ist!“, rief Karli und rannte los.

Emma breitete ihre Flügel aus. Mit ein paar kräftigen Schlägen war sie schon hinter ihm her.





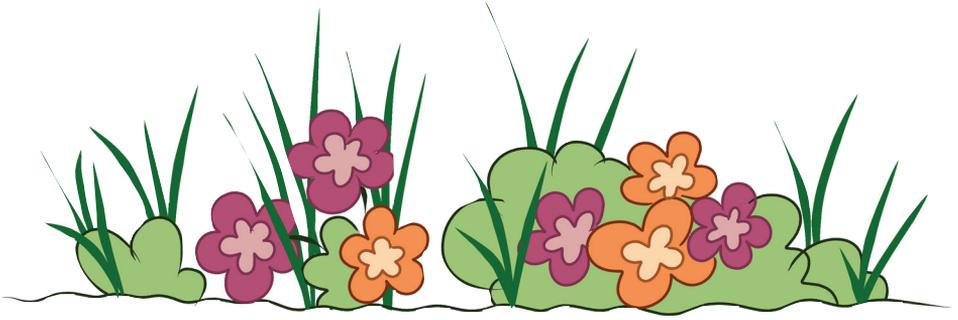


Der Baum

1. Stelle deine Füße nah zusammen.
2. Bewege deine Schultern nach unten, dein Scheitel strebt nach oben.
3. Bringe die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Knies.
4. Bringe die Hände über dem Kopf zusammen.
5. Atme tief ein und aus und wechsele dann die Seite.

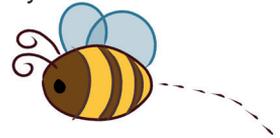
3-mal jede Seite





„Ich bin gespannt, wie oft du wieder umfallen wirst“, spöttelte Emma, denn beim letzten Mal hatte Karli Probleme, sein Gleichgewicht zu halten.

Der Kater seufzte. Die Aufgabe war wirklich verzwickelt. Es bereitete ihm keine Mühe, den Fuß an das Knie des anderen Beines zu bringen, aber dann noch die Pfoten über dem Kopf zusammenführen – das war eine Herausforderung.



„Heute wird es funktionieren“, erwiderte Karli. „Ich werde jedes Mal besser. Und jetzt pass auf.“ Mit diesen Worten begann er die Übung. Tatsächlich fiel es ihm diesmal schon viel leichter, die Balance zu halten.

„Tief ein- und ausatmen nicht vergessen“, mischte sich die Eule wieder ein.

„Muss Karli jetzt nicht auf das andere Bein wechseln?“, fragte da plötzlich eine Stimme. Versteckt zwischen dem Farn entdeckten die beiden den Feuersalamander, der alles aufmerksam beobachtete.



„Menno, Fred!“, schimpfte der Kater, während er sich den Staub aus dem Fell klopfte. „Deinetwegen bin ich jetzt umgefallen. Du hast mich ganz schön erschreckt.“

Alle drei kicherten und ihr fröhliches Gelächter hallte durch den Wald. Als nächstes war Emma an der Reihe.

„Kein Wunder, dass du mit deinen kurzen Beinen nicht umfällst“, machte sich Karli über sie lustig.

„Was ist mit dir, Fred?“, wollte die Eule wissen. „Willst du nicht mitmachen?“

Aber da war der Salamander auch schon wieder verschwunden und für Karli und Emma war es Zeit, zur nächsten Station zu wandern.





Das Spinnennetz/ Das gestreckte Dreieck

1. Stelle deine Beine weit auseinander auf.
2. Drehe dann den rechten Fuß zur Seite.
3. Beuge dich mit dem Oberkörper nach rechts hinunter, bis deine rechte Hand den rechten Fuß berührt.

Wenn du nicht ganz nach unten kommst, ist das völlig in Ordnung. Beuge dich einfach so weit nach unten, wie du dich wohlfühlst.

4. Strecke jetzt den linken Arm nach oben und schaue zu deinen Fingerspitzen.

3-mal jede Seite





„Das ist eine gute Aufgabe für dich, liebe Emma“, sagte Karli. „Du sitzt so viel im Baumwipfel und schaust hinunter, dass du bestimmt einen sehr verspannten Nacken hast. Darum lasse ich dir bei dieser Station den Vortritt.“

Mit einem fröhlichen „Ku-Witt“ demonstrierte die Eule gleich, wie hervorragend beweglich ihr Kopf war und machte sich mit Eifer an die Aufgabe. Wie gewohnt absolvierte sie diese ganz ausgezeichnet. Sie hatte kein Problem, ihren rechten Flügel bis zu ihrem rechten Fuß zu strecken. Und während sie den linken Flügel nach oben hob, drehte sie ihren Kopf, bis sie in den Himmel schauen konnte.

„Wie schnell ihr immer diese schweren Übungen ausführen könnt“, meldete sich da Sabine, die Schnecke, zu Wort.

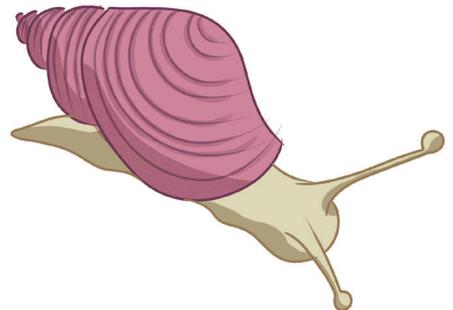


„Schön dich heute auch hier zu treffen“, entgegnete Karli freudig. „Jetzt bin ich an der Reihe.“

„Diese Einheit ist ganz ausgezeichnet für dich“, ließ sich die Eule vernehmen. „Deine Bein- und Fußmuskulatur kann ruhig noch kräftiger werden.“

Das wollte der Kater nicht einfach so auf sich sitzen lassen, denn auf seine schnellen, muskulösen Beine war Verlass. „Da staunst du aber!“, rief Karli Emma zu, während er seinen Kopf nach oben in Richtung seiner Pfote drehte. „Diese Übung kann ich inzwischen schon sehr gut.“

„Euch beiden könnte ich stundenlang zuschauen, aber leider muss ich jetzt ganz dringend weiter und meine Freundin besuchen.“ Mit diesen Worten machte sich die Schnecke auf und davon.







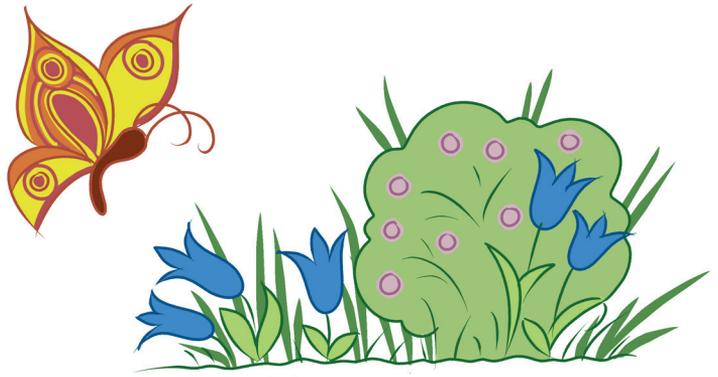
Die Fledermäuse/Partnerübung

1. Wir stellen uns Rücken an Rücken.
2. Eure Beine sind hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne.
3. Die Arme hängen locker am Körper herunter.
4. Beugt gleichzeitig euren Oberkörper nach vorne.
5. Streckt die Arme durch die eigenen Beine Richtung Partner und greift sanft eure Hände.
6. Spürt die Dehnung und haltet die Position ein paar Atemzüge.

Steigerung:

Versucht gemeinsam vor- und rückwärts-zugehen, ohne die Hände loszulassen.





„Jetzt kommt meine liebste Übung“, sprach die Eule und landete mit grazilem Schwung auf dem Pfad. „Wir müssen das heute einmal ordentlich schaffen.“

Karli kicherte. „Diese Aufgabe macht mir den größten Spaß von allen. Ich kullere mit dir zu gern über den Waldboden.“

Da war es schon wieder um die beiden geschehen. Sie lachten und prusteten laut, als sie sich Rücken an Rücken stellten und versuchten, durch die eigenen Beine die Hände des anderen zu greifen.

„Es ist immer das gleiche“, zwitscherten die Vögel. „Ihr könnt euch einfach nicht konzentrieren. Deshalb funktioniert das auch nie mit dem gemeinsamen Vor- und Rückwärtsgehen.“



Immer wenn Emma und Karli an der dritten Station des Abenteuerpfads ankamen, wurden sie schon von einer großen Schar Tiere

erwartet, denn dieser Abschnitt der Strecke war für die Zuschauer der lustigste. Angefeuert von allen versuchten die Eule und der Kater diesmal ihr Bestes zu geben. Konzentriert stellten sie sich auf und griffen nach den Händen des Partners.

„Jetzt langsam bergauf und denke bitte daran, dass ich kurze Beine habe und meine Schritte sehr klein sind“, flüsterte Emma dem Kater zu. „Lass uns den anderen zeigen, wie gut wir inzwischen sind.“

Karli nickte und Stück für Stück kamen sie voran, ohne die Hände des anderen loszulassen. „Jetzt wieder zurück“, flüsterte er. „Unsere Vorstellung ist heute olympiareif.“

Unter dem Applaus der vielen Zuschauer ging es weiter zur nächsten Tafel auf dem Abenteuerpfad.







Der große Vogel

1. Stelle deine Füße hüftbreit auf.
2. Mache beim Einatmen einen weiten Ausfallschritt nach hinten.
3. Strecke die Arme über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander.
4. Verlagere beim Ausatmen nun dein Gewicht nach vorn und strecke dein hinteres Bein gerade nach hinten aus. Der Oberkörper streckt sich so automatisch nach vorn.
5. Versuche, den Oberkörper und das Bein in der Luft in eine gerade Linie zu bringen.
6. Dehne dich so weit wie möglich auseinander und versuche, fünf Atemzüge lang stehen zu bleiben.

3-mal jede Seite





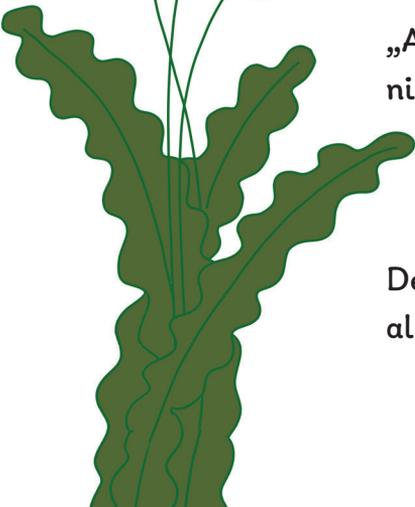
„Der große Vogel“, sprach Emma erfreut. „Das ist genau meine Übung. Ich fange an.“ Mit einer grazilen und fließenden Bewegung stand sie nach nur wenigen Momenten in genau der richtigen Pose. Während sie auf ihre Atmung achtete, verharrte sie völlig ruhig.



„So möchte ich das auch können“, seufzte Karli und bereitete sich auf diese für ihn komplizierte Aufgabe vor.

„Ach Karli“, antwortete die Eule. „Es ist nicht so schwer. Je öfter wir hier turnen, umso besser wird es gelingen. Du wirst schon sehen.“

Der Kater brummte: „Das weiß ich doch alles, aber mir fällt es einfach schwer,



meinen Oberkörper und mein Bein in eine Linie zu bekommen. Und dann auch noch eine Weile so zu bleiben.“ Zuversichtlich fügte er nach einer langen Pause hinzu: „Aber ich werde es immer wieder üben und irgendwann bin ich genauso gut wie du.“

Emma feuerte ihren Freund an und lobte ihn sehr, wenn ein Durchgang gut gelang. Einmal purzelte Karli doch auf den Boden, weil er das Gleichgewicht nicht mehr halten konnte.

Moni Maus wollte gerade lachen, aber die Eule brachte sie sofort mit einem strafenden Blick zum Schweigen. Karli sollte nicht entmutigt werden, wo er doch so ernsthaft bei der Sache war.



„Ich beobachte euch fast jedes Mal, wenn ihr hier vorbeikommt“, piepste Moni, nachdem beide ihren Durchgang absolviert hatten. „Ihr macht das wirklich ausgezeichnet. Und Karli wird von Mal zu Mal besser.“ Noch ehe der Kater antworten konnte, war die kleine Maus jedoch schon zwischen den Pflanzen verschwunden.



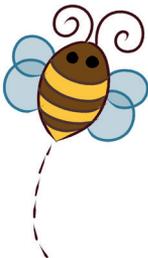
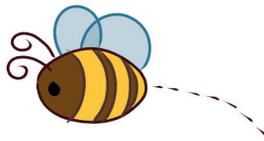


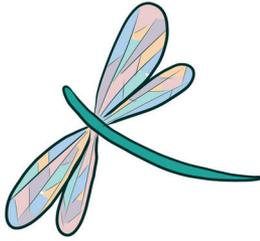
Bienen-Atmung

1. Schließe deine Augen und halte dir die Ohren zu.
2. Dann atme tief durch die Nase ein.
3. Atme mit einem langen summenden „Mmmm“ wieder aus.

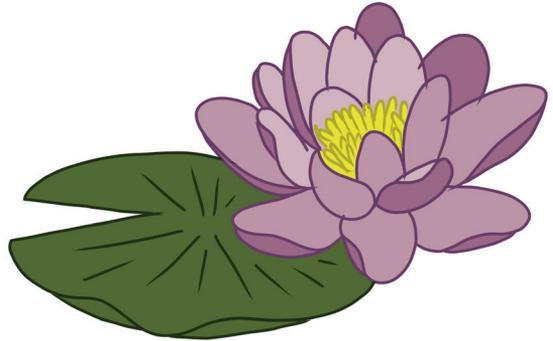
Die Übung sollte mindestens 3-mal hintereinander ausgeführt werden.

Versuche dabei, die Ausatmung bei jedem Mal zu verlängern.





„Schau nur!“, rief der Kater. „Wir sind schon bei der letzten Station angekommen. Ich liebe diese Aufgabe zum Entspannen.“



„Noch dazu ist hier so viel Platz, dass sich jeder von uns eine eigene Lieblingsstelle aussuchen kann.“ Und schon flog Emma an den unteren Bachlauf, um ihre Atemübung zu beginnen.

Karli sprang einmal über das Kneippbecken, balancierte die Steine entlang, die am Bach lagen, um sich dann in den Halbkreis zu stellen, wo er einen großartigen Blick auf den Weiher hatte.

„Hast du etwas dagegen, wenn ich die Aufgabe hier mit dir zusammen mache?“, tönte es da hinter ihm und als der Kater sich umdrehte, sah er seinen Freund

Ferdl Fuchs. „Ich freue mich, dich zu sehen. Und ja, lass uns die Übung gemeinsam machen. Du weißt doch sowieso, wie es geht.“

Alle standen sie auf dem großen Platz, hatten die Augen geschlossen und hielten sich die Ohren zu. Von überallher war das lange, summende „Mmmm“ beim Ausatmen zu hören.

Aus den Zweigen stimmten die vielen Vögel des Waldes mit ein, denn auch ihnen gefiel das gemeinsame Atmen nur zu gut.



Liebe Kinder, hier haben wir jetzt die letzte Station des Yogapfads erreicht. Und wenn ihr ganz laut und lange das „Mmmm“ summt, könnt ihr vielleicht die Tiere zwischen den Bäumen sehen, wie sie euch zuwinken.



 **Gesundheits
region^{plus}**
Landkreis Cham

Verantwortlich:

GesundheitsregionPlus Landkreis Cham

Geschäftstellenleiterin Eva Liedtke

In Zusammenarbeit mit der AOK Bayern

Gesundheitsbotschafterin für Rimbach Eva Bablick

Autorin Beate Freitag

Illustratorin Tuula Schneider

gefördert nach §20 SGB V
durch die AOK Bayern



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham