



SUNNY BUNNY UND DIE YOGA-ÜBUNG

Eine Geschichte von
Silvia Pantiew

Es wurde Herbst. Die Blätter der Bäume und Sträucher verfärbten sich – rot, gelb, braun. Die Sonne schien noch immer warm vom Himmel. Sunny Bunny tollte auf der Wiese herum. Es machte ihm Spaß, zu rennen und Haken zu schlagen.

Da, auf einmal sah er einen großen Hasen unbeweglich auf der Wiese sitzen. Erstaunt hoppelte Sunny Bunny näher. Der große Hase saß mit geschlossenen Augen da. Seine Hinterbeine waren vorne gekreuzt und die Vorderpfoten hatte er von sich gestreckt.

„Hallo“, grüßte Sunny Bunny schüchtern, „was machst du da?“ Keine Antwort. Der große Hase saß unverändert ruhig da. „Entschuldige bitte, ich bin Sunny Bunny und hab dich gegrüßt!“ sagte Sunny Bunny nun etwas lauter.



Der große Hase öffnete eines seiner Augen und schaute verärgert auf Sunny Bunny.

„Du störst!“ sagte er streng „du störst mich bei meiner täglichen Yoga-Übung!“

„Was – wie? Yoga?“ Sunny Bunny hatte das Wort noch nie gehört.

Jetzt öffnete der große Hase beide Augen, saß wieder wie ein Hase da und sagte langsam: „Yoga – ich mache Yoga, weil ich schon ein alter Hase bin. Bin nicht mehr so beweglich wie früher. Die Yoga-Übungen helfen mir, meine Muskeln zu trainieren.“

„Aha“, sagte Sunny Bunny, „das ist nichts für mich. Ich bin noch jung und kann mich sehr schnell bewegen!“

„Das stimmt doch gar nicht!“ der alte, große Hase sprach weiterhin sehr langsam.

„Du kannst auch Yoga machen. Yoga ist für alt und jung! Damit kannst du zum Beispiel besseres Atmen trainieren oder dich nach einem anstrengenden Lauf entspannen! Sicher bist du oft außer Atem – oder?“

„Na ja, das schon“, meinte Sunny Bunny nachdenklich.

Er musste daran denken, wie müde und völlig außer Atem er war, als er mit Rudi, seinem Freund vom Hotel ein langes Wettrennen gemacht hatte.

„Du meinst also, ich könnte mit deinem Yoger – „
„Nein, nein, das heißt YOGA!“ verbesserte der große Hase.

„Na gut, also mit deinem Yoga länger und besser laufen, ohne schnell außer Atem zu sein?“

„Ja, ja, wenn du auch fleißig übst!“

„Bitte zeig mir doch eine Übung!“ Sunny Bunny war sehr interessiert. Er dachte daran, dass er beim nächsten Wettrennen Rudi vielleicht endlich besiegen könnte.

Der alte, große Hase, der Otto hieß, übte nun mit Sunny Bunny jeden Tag ein bisschen. Nach einiger Zeit, als Sunny Bunny schon viele Yoga Übungen kannte, hoppelte er zu seinem Freund Rudi.

„Hallo, Rudi, wollen wir heute wieder ein Wettrennen machen?“

„Geh, Sunny Bunny, das wird langsam fad – immer





gewinne ich!“ sagte Rudi hochnäsiger.
„Versuchen wir es doch noch einmal, vielleicht gewinne ich diesmal!“ meinte Sunny Bunny.
„Na gut, also rennen wir über das Feld zum großen Eichenbaum. Das ist sehr weit – hoffentlich nicht zu weit für dich? Der Verlierer muss aber dem Gewinner eine große Karotte spendieren!“

Rudi war sicher, wieder zu gewinnen.

Auf 1 – 2 – 3 rannten die beiden los. Sunny Bunny war gar nicht außer Atem, als er als erster beim Eichenbaum ankam. Rudi keuchte sehr laut, als er ihn endlich erreichte.

„Ha, jetzt musst du mir eine große, schöne, gelbe Karotte spendieren!“ rief Sunny Bunny glücklich.