

YOGA-FREUNDE

MULA UND DIE VERLIEBTEN SCHLANGE



Lauren
HOFFMEIER
ILLUSTRIERT VON
Ela SMIETANKA

„Mit Mula durch den Gefühledschungel:
Mula zeigt Kindern, dass jedes Gefühl
wichtig ist und liebevoll begleitet
werden darf. Im Dschungelabenteuer
lernen sie neben Yogaübungen, auch
Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und
Mitgefühl – kleine Superkräfte, die ihr
Herz wachsen lassen.“



Nadine Firl

Entspannungstrainerin, Yogatrainerin
für Kinder und Familien und Host
des Podcasts „entspannte Mama |
entspanntes Kind“

Dem Kind mit Yoga näherkommen – ein Weg zu echter Verbindung

Wenn wir mit Kindern Yoga üben, geht es nicht nur um Bewegung. Es geht um Beziehung, um diesen feinen Moment, in dem wir uns wirklich begegnen – aufmerksam, spielerisch und ohne Erwartungen. In meiner Arbeit als Yogatrainerin für Kinder und Familien erlebe ich immer wieder, wie Yoga zu einem Brückenbauer wird: Kinder dürfen bei sich ankommen, Gefühle ausdrücken, Kraft finden, und wir Erwachsenen lernen, uns auf ihren Rhythmus einzulassen.

YOGA MIT KINDERN BEDEUTET:

- ◆ Gemeinsam wild sein, wenn Energie, Spaß und Bewegung ihren Platz brauchen.
- ◆ Gemeinsam langsamer werden, auch wenn der Alltag laut ist.
- ◆ Gefühle sichtbar machen, statt sie herunterzuschlucken.
- ◆ Stärken entdecken, die im Trubel oft übersehen werden.
- ◆ Verbindung schaffen, ohne viele Worte.

Manchmal ist es ein wackeliger Baum, den wir zusammen balancieren. Manchmal eine Löwenatmung, die Mut schenkt. Und manchmal einfach ein gemeinsamer Moment auf der Matte, an dem wir merken: Wir sind hier. Zusammen.

Die Geschichten von Mula begleiten genau diesen Prozess auf liebevolle Weise. Mula zeigt, wie wir Gefühle verstehen können, wie Neugier wachsen darf und wie wichtig Selbstmitgefühl ist – für Kinder, aber auch für uns Erwachsene. Yoga wird hier nicht erklärt, sondern erlebt. Und vielleicht ist es genau das, was Yoga mit Kindern so besonders macht: nicht das perfekte Nachmachen einer Übung, sondern das gemeinsame Wachsen in kleinen Schritten.

Nadine Firl

Für Jason, meine ständige Inspiration – L. H.



Dank dieses Buches habe ich die Freude an der
Bewegung und die Schönheit des Yoga entdeckt.
Ich wünsche mir, dass auch du das spürst! – E. S.



MULA UND DIE VERLIEBTE SCHLANGE

Cover und Illustrationen von Ela Smietanka
Text von Lauren Hoffmeier
Übersetzt aus dem Englischen von Marianna Korsh

Korrektorat: Birte Niedermeyer
Satz und Layout: Marianna Korsh

Buchreihe „Yoga-Freunde“

ISBN 978-3-96372-075-8

Mula and the Lovesick Snake
Text Copyright © 2024
Inside illustrations copyright © 2024
Cover illustrations copyright © 2024

Written by Lauren Hoffmeier and illustrated by Ela Smietanka
Published under licence from Sweet Cherry Publishing Limited



Ökologisch gedruckt auf FSC®-Papier
© 2026 Wunderhaus Verlag GmbH, Zur Elbinsel 10, 01259 Dresden, Deutschland
Geschäftsführer: Sebastian Lohse, sale@wunderhaus-verlag.de, +49 3513179466
Gedruckt in PNB Print, Jansili, Silakrogs, Ropažu novads, LV-2133, Lettland

www.wunderhaus-verlag.de