Yoga med Vilde Matilde



© Naturformidleren.dk

Eventyret i den magiske skov

En solskinsdag gik en lille gruppe børn ind i skoven. Træerne stod høje og stolte, og fuglene sang.

🌳 Træet

"Kan I stå helt stille som de store træer i skoven? Sæt fødderne godt i jorden og stræk armene højt op mod himlen – mærk vinden i jeres grene."

Pludselig hørte børnene en lyd nede fra jorden.

🐸 Frøen

"kvæk kvæk" sagde en lille frø. "Kan I hoppe ligesom mig?"

Børnene satte sig på hug og hoppede rundt som små frøer i græsset.

Lidt længere fremme lå en stor sten, og bag stenen gemte sig...

🦁 Løven

"RRROOOAAAR!" brølede løven. "Vis jeres stærke løver, stik tungen langt ud og brøl, så hele skoven kan høre det!"

Løven grinede og vinkede, mens børnene gik videre.

Der lå en lille bænkebider på stien.

🐞 Bænkebideren

"Kan I rulle jer helt små sammen, ligesom mig, når jeg bliver forskrækket?" sagde den.

Børnene krummede sig sammen til små kugler.

Så fløj en sommerfugl forbi.

🦋 Sommerfuglen

"Flaks med jeres vinger," sagde den.

Børnene satte fodsålerne sammen og viftede knæene op og ned som bløde, farverige vinger.

Men pludselig snoede en hugorm sig hen over stien.

🐍 Hugormen

"Kan I sno jer lange og lave som mig?"

Børnene lagde sig på maven og snoede sig frem som slanger.

Bag hugormen lå der en kælen kat.

🐱 Katten

"Kradse i luften og stræk ryggen som en rigtig kat!" sagde den.

Børnene satte hænderne i jorden, krummede ryggen og strakte sig højt op.

Og ikke langt fra katten kom en hund løbende.

🐶 Hunden

"Hunden gør: Vuf vuf! Stræk bagdelen højt mod himlen og lad hovedet hænge ned!"

Børnene lavede den nedadvendte hund og logrede med usynlige haler.

Lidt dybere inde i skoven fandt de en stor svamp.

🍄 Svampen

"Kan I sidde helt runde og små som mig?"

Børnene satte sig på hug og lavede små, runde svampe.

Så sprang en ninja frem fra buskene.

🥷 Ninjaen

"Stå bøjet i knæ, og hold armene foran jer som en stille og hemmelig ninja."

Børnene stod i balance, klar til eventyr.

Til sidst brummede det dybt mellem træerne – en bjørn var på vej!

🐻 Bjørnen

"Tramp tungt på jorden, og brum som en bjørn!"

Børnene gik på alle fire og sagde: "Brum, brum!"

Da bjørnen havde sagt hej, var skovens dyr og væsner glade.

Børnene takkede skoven og satte sig ned i en rundkreds.

De lukkede øjnene et øjeblik, tog en dyb indånding og pustede langsomt ud.

Så rejste de sig og gik hjem – glade, rolige og fulde af skovens magi. 🌿✨

Frøen





Løven

© Naturformidleren.dk

Bænkebidderen



© Naturformidleren.dk

SOMMERFUGLEN



© NATURFORMIDLEREN.DK

Hugormen



© Naturformidleren.dk

Træet



© Naturformidleren.dk

Katten



© Naturformidleren.dk

Hunden



© Naturformidleren.dk

svampen



© Naturformidleren.dk

Ninjaen



© Naturformidleren.dk

Bjørnen



© Naturformidleren.dk