



Ein Sternenkind besucht die Erde



**Bleib.
Gesund.
Zuhause.**



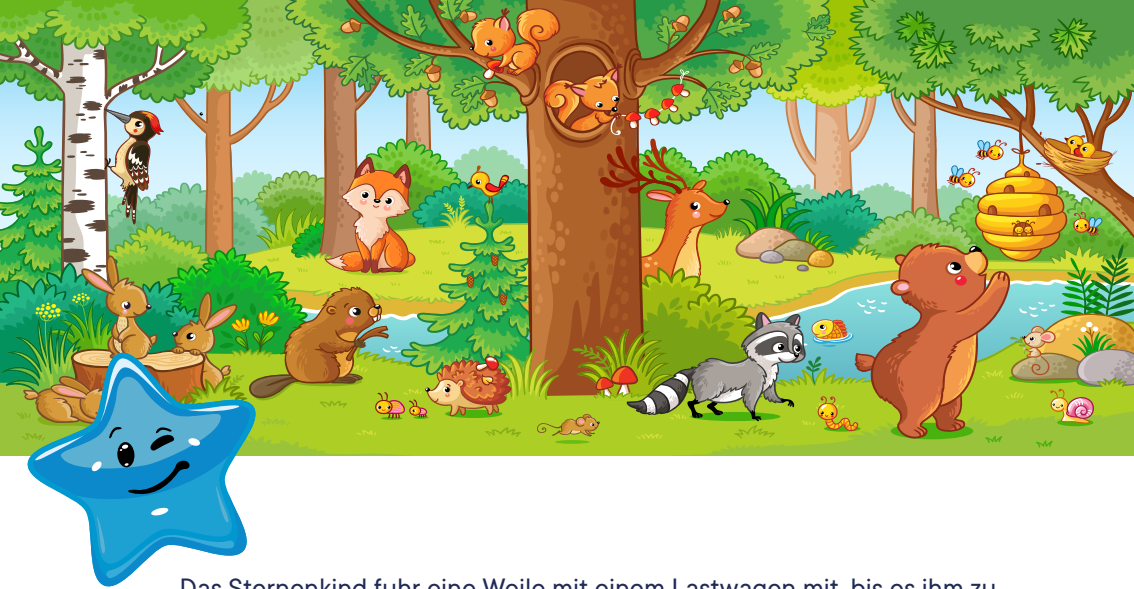
Es war einmal ein kleines Sternchen, das lebte auf der Himmelstraße. Es glitzerte und funkelte ganz wunderschön. Sogar der Mond hatte seine Freude an dem Sternchenkind.

Doch eines Tages war es dem Sternchen zu langweilig am Himmel. Es wollte die ganze Welt sehen. Da beschloss es wegzulaufen. Das Sternchen versteckte sich auf einer Sternschnuppe und sauste mit ihr hinunter zur Erde. Von der vielen Schaukelei wurde das Sternchenkind ganz müde und schlief ein.

Auf der Erde angekommen erwachte das Sternchenkind langsam.

Es öffnete die Augen und blinzelte verschlafen. Es gähnte herzhaft.

Und das machen wir jetzt auch.....Gähnen



Das Sternchen fuhr eine Weile mit einem Lastwagen mit, bis es ihm zu langweilig wurde. Es sprang vom Fahrzeug, lief von der Straße in den Wald und rannte und rannte, bis es erschöpft auf einer Waldlichtung einschlief. Es wurde langsam dunkel. Das Sternchen leuchtete sehr hell im dunklen Wald und viele Tiere kamen neugierig heran.

Das Eichhörnchen rüttelte das Sternchen vorsichtig, bis es verschlafen blinzelte. Es streckte seine Arme und Beine von sich und spannte sie ganz fest an, um danach wieder ganz locker zu werden.

Und das machen wir jetzt auch.....

Anspannen Arme und Beine



Jetzt war es wach und schaute das Eichhörnchen fragend an. Das Eichhörnchen sprach:

„Du kleines glitzerndes Wunderkind, was machst du hier auf der Erde? Du gehörst doch an den Himmel, wo alle Menschen und Tiere dich sehen und bewundern können.“

Bevor das Sternchen antworten konnte, trat ein Häschen hervor und sagte: „Weißt du kleiner Stern, du könntest uns helfen. Manchmal verirrt sich ein kleiner Hase oder ein kleines Rehkitz im Wald. Kannst du nicht im Dunkeln auf den Baum klettern und Ihnen den Weg leuchten?“ Das Sternchen versprach den Tieren zu helfen und kletterte nun jeden Abend auf einen Baum und leuchtete den verirrteten Tieren den Weg nach Hause.



Nach einiger Zeit wurde dem Sternchenkind ganz schwer ums Herz und es merkte, dass es Heimweh hatte. Es vermisste seine Freunde und den guten alten Mond. „Wie komme ich bloß wieder nach Hause?“

Es kletterte vom Baum herunter und lief los. Da kam es an der Höhle vorbei, in der der Wind wohnte. „Lieber Wind kannst du mich nach Hause blasen?“.

„Das kann ich schon, Ich atme ganz tief durch meine große Nase in den Bauch hinein und puste die Luft über den Mund wieder ganz fest hinaus. Wenn ich nur jemand hätte, der mir beim Pusten hilft!

Wollen wir dem Wind und dem Sternchen helfen?....

Atemübung



Nach dem gemeinsamen Atmen und Pusten, erhob sich das Sternlein in die Luft und stieg höher und höher und schwebte ganz ruhig in den Himmel empor.

Der gute alte Mond hatte das Sternenkind sehr vermisst und freute sich als er es erblickte. Er schloss es in seine Arme und das Sternchen versprach nie wieder wegzulaufen.



vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Medizinische Beratung

MedHotline 0800 3755 3755 3

MedHotline international +49 7720 9727-11555

Digital und bundesweit ...

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.twitter.com/vividabkk

www.instagram.com/maches.gesund