

DIE KLEINE YOHANNA



*Namasté,  
jetzt wo die Weihnachtszeit  
beginnt, wirst du es überall  
funkeln und glitzern sehen. Ganz  
viele Lichter und Kerzen  
werden erleuchtet sein und deswegen  
basteln wir zusammen ein  
Weihnachts-Licht  
für dich*

# Ein SHANTI-LICHT für dich



**DIE WEIHNACHTSZEIT** ist eine Zeit der Liebe und des Friedens. Im Yoga sprechen wir von unserem „inneren Licht“, das uns *immer begleitet, uns wärmt und hilft*. Auch wenn es uns nicht so gut geht, ist das innere Licht immer angezündet. Um uns daran zu erinnern, zünden wir im dunklen Winter viele Kerzen an.

Das kleine Licht, das du hier basteln kannst, ist *ein Friedens-Licht*. Denn Frieden heißt in der Yogasprache SHANTI. Auf der Rückseite findest du eine genaue Bastelanleitung für dein Shanti-Licht.



*Auf geht's!*

EIN LICHTSPRUCH FÜR DICH

“LICHT VOM HIMMEL, LICHT FÜR DEIN HERZ, LICHT FÜR ALLE WESEN, LICHT AUF DEINEM WEG.”

Ursula Lyon



anleitung: Du brauchst eine Schere, Klebstoff, ein Teelicht und ein kleines Glas für das Teelicht. Schneide den Papierstreifen aus und klebe die beiden Ränder zusammen. Warte eine Weile bis das Ganze gut getrocknet ist und stelle dann das Glas mit dem Teelicht hinein.

Suche einen schönen Ort für dein Shanti-Licht und bitte einen Erwachsenen, das Teelicht zusammen mit dir anzuzünden. Wenn du möchtest, kannst du dazu noch einige Male „Shanti, Shanti, Shanti“ singen.



Suchspiel: Wir haben einen kleinen, goldenen Frosch im Heft versteckt. Findest du ihn?



**JULIA SCHLÜFTER**, bekennende Kerzen-Liebhaberin, Yogalehrerin und Mutter einer kleinen Tochter, möchte nicht nur im Bilde, sondern auch im Lichte sein. Mit dem zauberhaften Shanti Licht sollen auch die Kleinsten Freude am Basteln und „Lichteln“ bekommen. Julia organisiert Yogaseminare und Yogareisen [www.casadigiulia.de](http://www.casadigiulia.de) und leitet eine Praxis für ganzheitliche Therapie, [www.juliaschuefter.de](http://www.juliaschuefter.de).