

# Achtsam sein

Nicole Appel

nicole-appel@gmx.de

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

- Anfangsritual / Gesprächsrunde

*Sitzkreis auf Matte/Kissen um Kerze herum*

## Begrüßung

- „Müssen noch Matten mit ‚Zauberkleber‘ festgeklebt werden?“
- Lotussitz, Namaste

## Erzählrunde

- Was ist im Verlauf der letzten Woche passiert, das du uns unbedingt kurz erzählen möchtest? (mit „Erzählkristall“)
- Entspannung

## Achtsamkeitsübung

- Aufwecken mit Kerze
- leise Musik
- Kinder stehen im Kreis – Augen geschlossen
- KYL geht mit brennender Kerze umher und an das Gesicht eines Kindes
- wenn Kind Wärme und Licht spürt, öffnet es die Augen und übernimmt die Kerze
- Übung ist zu Ende, wenn alle Kinder „wach“ sind

**!Wichtig:** denke daran, dass du vorsichtig und langsam an Kinder herantrittst, so dass niemandem wehgetan wird!

- Bewegungsphase auf der Matte

## Sonnengruß (mit Musik)

- Kinder üben dynamisch
- Abschluss: shavasana
- „Ist dein Körper jetzt irgendwie anders?“ – Atmung schneller, warm, gut gelaunt

## Übungsreihe

### Berg

- Wir richten uns auf, stellen uns ganz gerade hin, wie ein Berg.
- Füße sind fest auf dem Boden
- Augen schauen geradeaus
- bewegen uns nicht
- in einem verzauberten Land stand ein majestätischer Berg
- ruhig, gelassen, stark und still
- er war die Heimat einer Welt voller Pflanzen und Tiere

## Baum

- Auf dem Berg wachsen große Bäume.
- Sie haben Wurzeln tief in der Erde verankert
- strecken Äste aus, gerade der Sonne entgegen; manche seitwärts, um das Licht aufzufangen
- Beine eng zusammen
- 2 Fußvarianten (auf Fuß, evtl. an Bein angelegt)

## Baum-Varianten

- Manche Bäume können sich sogar biegen und verdrehen und ihre Form verändern
- Kinderkreativität

## Adler

- Eines Morgens lässt sich ein Adler auf dem größten Baum nieder
- richtet seinen scharfen Blick auf einen Haufen Steine, tief unten am Fuße des Baumes
- Fuß über anderen überstellen (überkreuz)
- Arme anwinkeln
- Ellenbogen übereinander wickeln, so dass Handflächen sich berühren
- Kopf gerade in der Mitte
- konzentriere dich, wie der Adler auf einen Punkt vor dir
- Wdhlg. mit anderem Bein über Kreuz

## Schlange

- Etwas Glänzendes, Glitschiges gleitet still und leise hinter einem Stein hervor. Eine Schlange.
- Sie hatte gespürt, dass sie beobachtet wird.
- hebt ihren Kopf
- Bauchlage
- Hände unter Schultern
- strecken Kopf nach oben und schauen zur Sonne am Himmel
- erst ohne Hände, dann mit
- Blicke über Schulter nach hinten
- sanft auf Matte ablegen

## Hase

- Ganz in der Nähe kauert sich ein Kaninchen zitternd ins hohe Gras.
- Stellung des Kindes
- auf Fersen sitzen
- Fersen festhalten
- Kopf vor den Knien sanft auf Boden
- Po abheben, Hände aber an Fersen lassen und Kopf an Boden

## Holzfäller

- Auf einem anderen Teil des Berges beendet ein Holzfäller seine Arbeit.
- Beine hüftbreit
- Hände fassen
- nach hinten beugen, dann nach vorne unten
- Arme schwingen zwischen Beinen durch
- „ha!“

## Boot

- Holzfäller schultert seine Axt und geht ins Boot.
- Stößt sich vom Land ab und rudert
- zu zweit zusammen
- mit ausgestreckten Beinen gegenüber sitzen (kleineres Kind Beine über anderem)
- nah zusammen sitzen
- Hände fassen
- abwechselnd aneinander ziehen/zurücklehnen

## Seerose

- auf dem See treiben riesige Seerosen
- Knie anwinkeln, Fußsohlen aneinander drücken
- zwischen Beinen durchgreifen
- an den Händen fassen
- Füße gleichzeitig anheben

## Schildkröte

- Eine Schildkröte taucht aus dem Wasser auf. Klettert auf ein Seerosenblatt, um sich zu sonnen.
- Beine weit gespreizt
- nach vorne beugen
- Arme unter Beine durch
- Handflächen zeigen nach hinten unten
- Kopf weit nach vorne (auf Boden)

## Gewürze mahlen

- Holzfäller kommt zu Hause an. Frau sitzt im Schatten und mahlt mit Mahlstein Gewürze.
- weit gespreizte Beine
- kreisende Bewegungen von einem Bein zum anderen (leicht zurücklehnen, wenn sich Hände Körper nähern)
- Frau summt leise

## Baby wiegen

- er hört ein leises Weinen, Das Baby weint. Nimmt es auf den Arm und schaukelt es.
- Fußsohlen berühren sich, Rücken ist gerade
- ein Bein gebeugt im Arm wiegen
- Seitenwechsel

## Brücke

- Der Tag ist zu Ende. Er legt sich hin. Streckt sich dann nochmal.
- Rückenlage
- erst shavasana
- dann Schulterbrücke
- Abschluss: shavasana

## Entspannung

evtl. Kinder zudecken, wenn sie möchten

- Entspannungsstern
- Matten werden sternförmig im Kreis gelegt
- Kinder liegen ziemlich weit unten auf Matte
- Füße dicht beieinander
- Arme neben Körper gelegt
- Kinder legen Hand in die des Nachbarn
- Ruhe finden
- spürt eure eigene Wärme; versucht Wärme abzugeben und die Wärme der anderen zu fühlen
- Geschichte rückwärts erzählen/nacherleben

## Abschluss

Sitzkreis auf Matte/Kissen

- „Was hat dir am besten gefallen?“ Karte
- Verabschiedung „Namaste“

