

# Reise nach Norwegen

Eva-Maria Arnold

e.arnold1705@me.com

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

**Begrüßung:** Namaste

**Gesprächsrunde,** Ereignisse des Tages

**Bewegungsspiel** (Paarhaschen)

Es beginnt ein Paar „Fänger“, die restlichen Kinder sind „Läufer“. Die Fänger müssen sich an den Händen halten, nur dann dürfen sie andere Kinder fangen. Ist ein Kind gefangen, so fasst es einen der Fänger an der Hand. Es sind nun drei „Fänger“, die weiterfangen. Wird nun wieder ein Kind geschlagen, teilen sich die Fänger in zwei Paare.

## Übungsreihe

In der letzten Stunde hast du gelernt, aus welchem Land Yoga kommt. Kannst du dich daran erinnern? Weißt du den Namen noch?

### Indien

Helft mir bitte mal, ich habe so viele Yoga-Gruppen. Wie sind wir denn in dieses Land gekommen?

### Mit dem Flugzeug

Ach ja genau! Heute wollen wir in ein anderes Land fliegen. Mal sehen, ob du eine Idee hast in welches... Hör gut zu!! Dieses Land liegt oberhalb von Deutschland. Dort ist eine sehr lange Zeit Winter. An manchen Tagen wird es gar nicht hell und an anderen Tagen nicht richtig dunkel. Manche Kinder kommen dort mit den Langlaufskiern zur Schule .....

### Norwegen

Genau. Dort wollen wir heute hinfliegen, aber nicht mit dem Flugzeug, sondern mit dem Hubschrauber.

**Windmühlenflügel**     siehe Vorstellstunde „Für den Morgen“  
Beenden: Arme locker schwingen lassen

Augen schließen → spüre mal in dich hinein

Nun bist du im wunderschön verschneiten Norwegen angekommen.

Hubschrauber aussteigen → vom langen Flug ganz steife Glieder/Türbewegung  
Arme/Beine strecken, ausschütteln → ganzer Körper

**Schneestapfen**                     erst schnell, dann immer langsamer → Schnee

Schaut mal, dort hinten im Wald ein Bärenrudel. Wollt ihr auch ein Teil des Bärenrudels sein?

**Bär**                                     Arme hochnehmen, Krallen ausfahren, brummen wie ein Bär

Vom vielen Brummen wird der Bär langsam müde und stellt sich auf seine vier Pfoten.

anstrengend                     Katze-Kuh-Stellung als Bär

Hat jemand von euch eine Idee, was ein Bär macht, wenn er sich wohl fühlt?

## **Käfer in Rückenlage**

Nach rechts/ links und vorne/hinten rollen

Als der Bär da so liegt, sieht er weit in der Ferne einige Berge und er stellt sich vor, wie schön es doch wäre, dort in den Bergen zu sein. Dazu steht er auf.

**Berg**                            siehe Vorstellstunde „Afrika“

**Tal**                                    siehe Vorstellstunde „Afrika“

Nachdem wir nun in den Bergen angekommen sind, kommt auch die Sonne heraus.

## **Sonne**

Von den Bergen aus können wir auch nun gut die unendlichen Weiten der norwegischen Wälder sehen.

## **Baum**

Nach einer so langen Reise müssen wir uns aber auch einmal ausruhen, dazu legen wir uns in die Rückenlage.

Reisedurch Norwegen → Rückblick wiederholen und nachspüren, eventuell Achtsamkeitsmeditation, danach Kreis bedanken

## **Abschluss**

Schulterklopfen → gut gemacht

