

Gefühle

Ursula Baumberger

u.baumberger@hispeed.ch

Altersgruppe: Kinder ab 11 Jahren

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- Begrüssung, Namasté und OM
- Mantra singen nach Wunsch, wahlweise mit Harmonium
- Gesprächsrunde Sukha – Dukha oder Lust und Frust: jedes Kind darf etwas Positives und etwas Negatives der vergangenen Woche mitteilen, dies ist freiwillig. Der/die YogalehrerIn beginnt. Wenn ein Gespräch entsteht und das Kind das Bedürfnis hat darüber zu reden, dann lassen wir es zu.

Übungsreihe

- Supta Baddha Konasana – auf den Rücken liegen, Fußsohlen aufeinander und Knie locker auf die Seiten fallen lassen. Eine Hand kommt auf die Brust und eine Hand auf den Bauchnabel.
- Geführtes Ankommen, Stress des Alltags / der Woche hinter sich lassen, Atem fühlen mit den Händen.
- Rückenlage beibehalten, Knie abwechselnd an die Brust ziehen, zuerst langsam, dann schneller, unteres Bein danach nicht mehr auf dem Boden ablegen.
- Rock'n Roll – auf der Wirbelsäule schaukeln, wenn möglich bis zum Stehen.
- Aufrecht stehen, Daumen vorne verhaken, über den Kopf bringen, leichte Rückbeuge, danach hinter den Rücken schwingen – Schulterdehnung in der Vorbeuge, Hände hinter dem Rücken verzahnen und weit nach hinten dehnen.
- Garudasana – Der Adler. Jeder wie er möchte, Seite wechseln.
- Malasana – die Hocke. Matte einrollen und mit den Fersen drauf stehen, Hände ins Namasté, Gesäss tief bringen, Wirbelsäule aufrecht und Augen einen Moment schliessen.
- Danach nach hinten absitzen, Matte aufrollen und Beine nach Belieben bewegen/schütteln
- Table Top – der Tisch. Auf Fuss- und Handposition achten! 2x wiederholen, danach absitzen und die Knie umarmen, Atem beruhigen.
- Drehsitz, auf beide Seiten.
- Weite Grätsche, Kopf entspannt vorne aufs Meditationskissen legen, einen Moment dem Atem lauschen.
- Sanfte Umkehrhaltung - auf den Rücken liegen, Meditationskissen unters Gesäss und Beine locker in die Höhe halten, die Arme können nach unten neben dem Körper liegen oder nach oben neben dem Kopf in Kaktusstellung.

Entspannung

- Savasana – geführte Phantasiereise.
- anschliessend Fußmassage von dem/der YogalehrerIn.

Abschluss

- OM und Namasté

