

„Tiger und Bär suchen das große Glück“

Tina Buch

tina@easy-kids.de

Altersgruppe: 8- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßungsphase

- die Kinder setzen sich in den Mattenkreis
- Kursleitung schlägt 3 mal die Klangschale an und begrüßt die Kinder
- Klangschale geht um, jedes Kind darf die Klangschale zum Klingen bringen und nachdem sie noch mal ihren Namen wiederholt haben, erzählen wie es geht, wie die Woche war, welche Übungen zu Hause geübt wurden....
- Begrüßungslied mit Bewegung: Herzlich Willkommen

Übungsreihe

Ich möchte euch heute die Geschichte von den Freunden Tiger und Bär erzählen. Die beiden lebten zusammen in einer Hütte im Wald. Eines Morgens sagte der kleine Tiger zu dem kleinen Bär: „Komm Bär, heute gehen wir los und suchen das große Glück!“ „Au ja,“ sagte der Bär „das große Glück ist sicher eine Kiste voll Gold, gehen wir also los und suchen einen Schatz.“ „Aber wo sollen wir denn suchen?“ fragten sich die beiden. „Komm, wir gehen einfach los und fragen uns durch!“ sagte Bär.

Sie gingen vor die Tür und sahen hoch zum Himmel, dort

strahlte die Sonne (Sonnenstrahlenübung mit den Armen)

„He, liebe Sonne, du scheinst doch überall auf der Erde, kannst du uns nicht sagen, wo wir das große Glück finden?“ Die Sonne lachte und strahlte weiter: „Mein größtes Glück ist es, der Natur und den Tieren Wärme und Licht zu schenken.“

Da wurde dem kleinen Tiger und dem kleinen Bär ganz warm ums Herz und fröhlich gingen sie weiter. Sie stiegen auf einen

Berg, denn von dort aus hat man eine gute Aussicht. Man kann in die

Ferne sehen, und in die

Täler (Dreiecksvariation).

Sie standen dort eine Weile und genossen es, wie der

Wind (langsame Ausatmung mit leichtem Zischgeräusch.) ihnen um die Ohren wehte.

Da beobachteten die beiden, wie

ein Vogel (Standwaage) sich vom Wind tragen ließ.

Die beiden fragten ihn „He, Vogel, du kommst doch sicher weit herum, weißt du vielleicht, wo wir einen Goldschatz finden?“ Der Vogel flattert zu ihnen. „Mein Goldschatz sitzt in meinem Nest und wartet auf mich. Meine Jungen sind für mich das größte Glück!“

Da flog der Vogel auf zu einem großen Baum, auf dem wohl das Nest sein musste. Tiger und Bär bestaunten den

großen Baum, der majestätisch da stand, die dicken Wurzeln ragten in den Boden

und seine gigantische Baumkrone streckte sich dem Himmel empor. Die Äste bewegten sich geschmeidig im Wind. „He, guter Baum, wir suchen das große Glück, weißt du wohl, wo wir es finden?“ Der dicke Baum antwortete: „Mein größtes Glück ist es, fest verwurzelt zu stehen, aber doch auch flexibel und frei zu sein.“

Da sahen die beiden aus einem Maulwurfshügel einen

Maulwurf (Stellung des Kindes) gucken.

„He, Herr Maulwurf, gibt es da unten einen Schatz voll mit Gold?“ „Aber ja“, sagte da der Maulwurf, „unter der Erde wachsen ganz viele tolle Dinge, Kartoffeln, Möhren, das Gold der Erde... aber wisst ihr, was für mich das größte Glück ist?? Zu hören, ich kann nicht sehen, vor meinem Auge ist es immer dunkel, schließt doch mal die Augen und hört, was der Wald für Geräusche macht!!“
(evtl. Waldgeräusche oder Vogelgezwitscher einspielen)

Tiger und Bär lauschten eine Weile und gingen dann weiter. Sie trafen einen Löwen, der ganz lustig

Löwengymnastik machte, und sich reckte und streckte (Katzenatmung, Katzengymnastik)

„Was ist denn für dich das große Glück?“ fragten sie ihn. Da hockte er sich auf seine Hinterpfoten, und brüllte ein

Löwengebrüll. Dann sagte er. „Das größte Glück für mich ist, kräftig und mutig zu sein!“ Tiger und Bär waren sehr beeindruckt.

„Vielleicht ist ein Goldschatz doch nicht das größte Glück, sagte Tiger zu Bär. „Das wissen wir erst, wenn wir ihn gefunden haben,“ sagte der Bär. Dann überlegten sie: wenn der Schatz weder in der Luft noch unter der Erde zu finden ist, dann haben ihn vielleicht Piraten im See versenkt. Sie gingen also zum See und nahmen sich

ein Boot. Als sie auf dem See waren, trafen sie ihren Freund,

den Fisch (wenn Kissen parat, unterstützten Fisch, Stellung zur Mitte, damit alle sich ansehen können)

„Hallo Fisch, du kennst dich doch unter Wasser aus, liegt da vielleicht ein Schatz versteckt? Wir suchen nämlich das große Glück“.

Der Fisch antwortete: „Mein größtes Glück ist die Weite um mich herum und die Verbundenheit mit dem, was mich umgibt.“ Da tauchte der Fisch wieder unter. Die beiden ruderten an Land und gingen auf eine Wiese.

Sie beobachteten, wie die Blumen wachsen

Blumenwachsen (kleiner Sonnengruß)

Und wie die Blüten der Blumen sanft hin und her bewegt werden.

Blumenatmung in der Hocke oder im Schneidersitz

Meditation

Dann schlossen sie die Augen. Genauso kannst du jetzt diese wunderschöne Blume ganz genau vor deinem inneren Auge sehen. Du siehst die Faszination im Inneren der Blüte, du siehst die bunten Blütenblätter, den grünen, kräftigen Stängel, dem auch der Wind nichts anhaben kann, und dann vielleicht kannst du sogar den Duft der Blume riechen. (ätherisches Blumenöl in die Menge fächern) Das größte Glück für die Blumen ist es vielleicht, uns mit ihrem lieblichen Duft zu verwöhnen.

Der kleine Tiger und der kleine Bär merkten, dass sie immer glücklicher wurden. Sie öffneten die Augen wieder und sahen wunderschöne

Schmetterlinge und

einen Käfer, der auf seinem Rücken liegt und strampelt (dann über Rückenrolle in Bauchlage)

Da vorne ist ein

Grashüpfer

Er hockt auf einem

zusammengerollten Blatt (Stellung des Kindes)

Dann fing es leicht an zu regnen... **(Rückenmassage im Kreis)**

Tiger und Bär gingen langsam nach Hause. „Was wohl für den Regen das größte Glück ist“ fragte Tiger den kleinen Bär. Da bemerkten sie, wie die Wolken langsam zu Seite flogen und die Sonne den Regen küsste. Daraus entstand ein wunderschöner bunter

Regenbogen (Partnerübung, Schulterstand)

Der kleine Tiger und der kleine Bär gingen nach Hause und legten sich auf ihre Decken.

Abschluss

„Weißt du Tiger“, sagte der Bär „Ich glaube, um das große Glück zu finden, muss man gar nicht lange suchen. Für manche ist es ein Glück, Wärme und Licht zu schenken, für andere Liebe und Geborgenheit. Manche sind glücklich, wenn sie fest verwurzelt und frei sind, andere weil sie mutig und stark sind. Für die einen ist die Weite im Herzen und die Verbundenheit mit allem um uns herum das große Glück, für die anderen die Freude, wenn sie etwas schönes riechen, hören oder fühlen können. Ich habe heute ganz wunderschöne Dinge in der Natur erlebt und gesehen, das macht mich richtig glücklich.“ Der Tiger antwortete: „Ja, und das größte Glück ist es auch, einen so tollen Freund zu haben.“ Da haben sich die beiden an die Hände gefasst und sind mit einem Gefühl vom ganz großen Glück eingeschlafen.“

- zum Abschluss wird noch mal eine Gesprächsrunde gemacht, alle Kinder können berichten, was sie besonders glücklich macht, wie ihnen die Stunde gefallen hat, was ihnen gut, und was nicht so gut gefallen hat.
- Am Ende reichen sich alle Kinder im Kreis die Hände und es wird „das kleine Tschüss“ verschickt (ein Kind drückt die Hand eines Nachbarkindes, dieses drückt seine andere Hand, reicht das kleine Tschüss zum Nächsten weiter, bis wieder die Hand des ersten Kindes gedrückt wird. Dieses teilt den anderen Kindern mit „das kleine Tschüss ist angekommen“)

Inspiziert durch die Geschichte: „Komm wir finden einen Schatz“ von Janosch

Herzlich Willkommen Begrüßungslied

Herzlich Willkommen	(Willkommensbewegung der Arme)
Schön das du da bist	(auf die Kinder zeigen)
Wir wollen miteinander	(auf alle zeigen)
Fröhlich sein	(in die Luft springen)
Sing mit, trallala,	
klatsch in deine Hände	(in die Hände klatschen)
stampfe mit den Füßen	(mit den Füßen stampfen)
dreh dich einmal um	(im Kreis drehen)

