

Garten / Blumenwiese

Ute Fasching-Dorner

fado01@drei.at

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Sitzkreis, rund um eine Kerze, ev. Wiesenblume

Namaste

Befindlichkeit der Kinder erfragen/Grundstimmung „einfangen“. Kinder dort „abholen“ wo sie sind, aus diesem ergibt sich entweder ein Bewegungsspiel wie „versteinerte Hexe“ oder „Zauberball“ – im Kreis wird ein Ball zu einem/r TeilnehmerIn geworfen und zaubert ihm/ihr ein Lächeln ins Gesicht, solange spielen, bis alle lächeln.

Übungsreihe

Blumengruß nach Otto Herbert (s. S. 93ff, Yoga für Kinder, Thomas Bannenberg)

- **Schmetterling** – wieder nach Stimmungslage der Gruppe, entweder durch den Raum flattern oder im Sitzen
- **Purna Titali Asana** (Knie beugen, Fußsohlen aneinander legen und Fersen so nah wie möglich an den Körper, Füße mit beiden Hände umfassen und Knie sanft auf und ab bewegen)
- **Blumen pflücken** (im Schneidersitz oder Fersensitz, von einer Seite Blumen pflücken und vor dem Körper ablegen, dann von der anderen Seite, paar Mal Seite wechseln – dann aus der Hocke Blumen nehmen und in die Luft zu einem Blumenregen werfen)
- **Grashalm** (Halbmondvariante – s. S. 100, Yoga für Kinder, Thomas Bannenberg) – der Grashalm wird nach allen Seiten bewegt, da ein Käfer versucht darauf hoch zu krabbeln, er schafft es nicht und fällt auf den Rücken
- **Käfer** (Rückenlage, Arme und Beine zeigen nach oben – Käfer findet das lustig und lacht kräftig, Arme und Beine strampeln) mit Hilfe der
- **Rückenschauckel** – Jhulana Lurkhakanasana kommt er nach oben
- **Libelle** (Bauchlage, Arme zur Seite...)
- **Frosch** (je nach Stimmung der Kinder statischer oder bewegter Frosch)
- **Baum Vrikshasana** (Bäume im Garten vorstellen)
- **Obst pflücken** – nach oben strecken, eventuell auch kosten (Grimassen mit Gesicht machen, sauer oder süß...)
- **Endentspannung** – (Rückenlage, Besuch im Garten nochmals beschreiben)

Falls zeitlich passend, Kinder noch eine Zeichnung über Blume oder Gartenassoziationen fertigen lassen

Abschluss

Sitzkreis , eventuell Kinder-Mantra singen wie

Wolken am Himmel

2x Wo Wolken am Himmel sind, wo Wolken am Himmel,
sie kommen und gehen und sie bleiben nicht stehen.

2x Blauer Himmel, du bist immer da, du bist immer da.

2x Wolken am Himmel

1x Blauer Himmel...

An Händen fassen, schönen Tag und schöne Woche wünschen eventuell noch zur Sonne zurücklegen

Namaste

Literatur

Bannenberg Thomas (2008), Yoga für Kinder, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

