

# Nachts im Museum

Nina Heinemann

nina.heinemann@gmx.net

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Materialien

Ein schöner Stein zur Meditation,

Entspannungsmusik

## Begrüßung

- Wir sitzen im Kreis und fassen uns an den Händen
- Wir begrüßen uns gegenseitig und wünschen uns eine schöne Yogastunde
- „Namaste“ (Ich begrüße das Lebendige in Dir)

## Erzählrunde

- Wie war eure Woche? Was habt Ihr erlebt? Was hat euch bewegt?
- Wie ging es euch nach der letzten Stunde?
- Vorstellung unseres heutigen Themas:
  - Was ist ein Museum? Wer war schon einmal in einem Museum?
  - Was gibt es dort alles zu entdecken?
  - .....und was passiert wohl **nachts im Museum**?
  - (Bezug zum Film herstellen → es wird alles lebendig)

## Aufwärmen

- Wir betreten den Eingangsbereich unseres Museums
- Dort steht in der großen Halle ein riesiges **Propellerflugzeug**
- Auf geht's! Schutzkappe und Fliegerbrille an und ab in den alten Flieger
- Wir **fliegen** mit lauten Motorengeräuschen kreuz und quer durch den Raum
- Es gibt **Luftlöcher** (Hocke/Arme tief)
- Wir landen auf unserer eigenen Matte (Stand)
- *Horch mal!* Es ist mucksmäuschenstill – niemand außer uns ist im Museum (Achtsamkeit, Wahrnehmung)

Wir schleichen (auf der Stelle) in die erste Abteilung. Dort entdecken wir alte Gemälde und bleiben vor einem großen Bild stehen. Darauf ist ein...

## Übungsreihe

### Baum

- Jedes Kind macht seinen Baum
- Anleitung des Yoga-Baumes:
  - erst mit beiden Füßen am Boden
  - dann Ferse des einen Fußes auf Spann des anderen Fußes
  - evtl. den Fuß ganz vom Boden lösen
  - re./li. Fuß

→ Nachspüren

- Es kommt **Wind** auf, der immer stärker wird (wir **pusten**)
  - wir bewegen unsere Äste in alle Richtungen (beide Füße am Boden)
- ....und plötzlich werden wir ins nächste Bild **gepustet**....ein Bild mit den drei

### **Pyramiden (Dreieck)**

- Einen Fuß auswärts und mit bd. Händen am Bein nach unten rutschen
- re./li. dreimal wdh.
- evtl. einen Arm dem Himmel entgegenstrecken und zum Himmel schauen

Hinter den Pyramiden können wir die aufgehende **Sonne** entdecken.

### **Sonne**

- Unsere Arme sind die Sonnenstrahlen
- Wir räkeln uns in alle Richtungen (re./li./vorne/hinten/diagonal/oben/unten)
- Laße die Arme einen Moment hängen und **spüre** das Kribbeln; Spüre die wärmenden Sonnenstrahlen

Und wieder kommt der kräftige Wind auf. Wir **pusten** wieder und lassen uns wie ein Blatt im Wind in die nächste Abteilung schweben. Dort treffen wir auf unsere Vorfahren, die...

### **Neandertaler (Krieger)**

- Wir stehen gegrätscht, der hintere Fuß ist etwas ausgedreht, bd. Arme über den Kopf gehoben
- Dehne Dich nach oben und unten
- Unsere Vorfahren waren mutig und stark
- Wir öffnen die Arme über die Beine parallel zum Boden, das vordere Bein beugen wir etwas mehr. Wir schauen über die vorderen Finger in die nächste Abteilung. Was können wir da wohl sehen?
- re./li. Fuß im Wechsel vorne
- **Spüre** Deine Kraft in dieser starken Position.

Wir folgen unserem Blick und gelangen in die nächste Abteilung. Zu den ausgestellten Tieren.

### **Dinosaurier (Plateosaurus → wie Giraffe)**

- Dino frisst Blätter vom Baum
- Füße schließen, Arme hinter dem Rücken ineinander, nach oben recken – evtl. im Zehenstand
- Dino trinkt aus einem See
- Beine grätschen, Arme bleiben, über vorne weit nach unten beugen, Kopf hängt

Wir begegnen einem nur noch seltenen Tier in unseren Wäldern, dem...

### **Wolf (Vierfüßlerstand)**

- Der Wolf **schläft** (Position des Kindes)
- Er **räkelt** sich (Tiger-Dehnung/Rutsche)
- Der **nach unten schauende Wolf**
- **Der Wolf heult den Mond an** (Löwe, brüllend), **hecheln** wie ein Hund
- evtl. nochmal schlafende Position wdh.

### **Schlange (Kobra, BL)**

- Wir **schlängeln** uns vorwärts und rückwärts (evtl. neben der Matte)
- **Kobra** Position 2-3x einnehmen → oben 3-4 Atemzüge halten, unten **nachspüren**

Jetzt kommen wir in die Abteilung der kleinen Insekten.

### **Spinne (Vierfüßlerstand)**

- Füße und Hände auswärts gedreht, Kopf locker
- Wir laufen wie eine Spinne um unsere Matte (jeweils mit re./li. Arm und Bein gleichzeitig), gleichmäßig atmen

## Schmetterling (Sitz)

- Fußsohlen aneinander, unsere Beine sind die Flügel
- Wir **schlagen mit den Flügeln** und lassen den Atem fließen
- „**M-N**“ **Summen** in der AA (Konzentration, Lampenfieber)
- Beine ausstrecken und ausschütteln

Rückrollen auf der Matte in die Rückenlage.

## Käfer (Rückenlage)

- Wir liegen auf dem Rücken und lassen Arme und Beine nach oben strampeln
- Kräftiger strampeln, AA auf „HA“
- .....zu „HAHAHA“ werden lassen
- Danach etwas liegen bleiben

## Entspannung

- in Rückenlage, Beine und Füße ganz locker nach außen fallen lassen
- Arme und Beine sind ganz entspannt
- Dein Atem fließt ganz ruhig

*Der Wind hat sich beruhigt und streichelt sanft Deinen Körper.  
Du bist ganz ruhig und entspannt.*

*Schau, die Käfer krabbeln lustig durcheinander.  
Die bunten Schmetterlinge flattern immer noch fröhlich umher.*

*Die Spinne hat sich ein großes Netz zwischen zwei starken Ästen des Baumes gesponnen  
Und sitzt ruhig in dessen Mitte.*

*Die Schlange liegt zusammengerollt auf einem großen Stein und wärmt sich in der Sonne.  
Auch der Wolf hat wieder ein neues gemütliches Plätzchen gefunden-  
Im Schatten des mächtigen Baumes.*

*Der Dino hat seinen Durst gestillt und genießt den weiten  
Ausblick bis zu den Pyramiden am Horizont.*

*Entspannt liegt der Neandertaler im Gras.  
Die warmen Sonnenstrahlen kitzeln seine Haut.  
Du bist ganz ruhig.*

## Zurückholen

- Du räkelst und streckst Dich.
- Mache den re. Arm und das li. Bein ganz lang (und umgekehrt)
- Lasse Deine Finger und Zehen ein wenig tanzen
- Vielleicht magst Du mal ganz herzlich gähnen?
- Setze ich bequem hin und atme ruhig ein und aus
- Spüre die angenehme Ruhe in Dir

## Meditation

- Ein schöner Stein liegt in der Mitte unseres Kreises
- Wir richten unsere Blicke auf ihn und betrachten ihn genau
- Danach schließen wir unsere Augen und stellen ihn uns genau vor
- Siehst Du seine besondere Form und die Farbgebung?
- Wie fühlt er sich wohl an?

- zwei bewusste Atemzyklen mit unterstützender Armbewegung bei geöffneten Augen
- Was hat euch heute besonders gut gefallen?

## **Abschluss**

- Wir stehen im Kreis und fassen uns an den Händen
- Wir danken uns für die schöne Stunde
- „Eine schöne Woche für Dich, eine gute Woche für uns alle.“ Namaste

