

# Frühling im Garten

Kerstin Özler-Severing

info@physioundco.de

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

**Hinweis:** Jedes Kind soll einen schönen Stein aus dem Garten mitgebracht haben.

Wir setzen uns in einen Kreis und begrüßen uns erst einmal.

„Namaste – schön, dass du da bist!“

Dann soll jedes Kind kurz sagen, wer oder was es die vergangene Woche geärgert hat. Dann wird dieser Ärger zusammen mit dem Stein in die Mitte gelegt. (Steine sollen in der Mitte einen Kreis bilden)

Unser Ärger ist nun in dem Stein und kann uns nicht mehr belasten, wenn wir heute einen Ausflug in einen großen schönen Garten machen.

Aber bevor wir uns den Garten näher anschauen, wollen wir etwas spielen, denn das ist ja auch etwas, das wir gerade jetzt gerne im Garten machen.“

## Aufwärmen

**Spiel:** „Farbe bekennen“ (R. Portmann, „Die 50 besten Bewegungsspiele“ S. 21)

Alle Kinder laufen durch den Raum – auf Kommando Hand auf Kleidungsstück eines anderen Kindes legen, dessen Farbe genannt wurde.

Statt Farbe Kommando für Bewegungen, die gemacht werden sollen, z.B. hüpfen, hinhocken, Einbeinstand, zu zweit (3., 4. ...) zusammen, Hampelmann etc. zuletzt jedes Kind auf (s)eine Matte.

## Übungsreihe

„Wir begeben uns heute auf eine Reise in einen wunderschönen Frühlinggarten. In unserem großen Garten gibt es vieles zu entdecken – Pflanzen und Tiere.

Was sieht man denn als erstes in einem Garten – oft schon von weitem?“ **Bäume**

### „Baum“ (Vrksasana)

Jedes Kind stellt „seinen“ Baum dar – wer kann, stellt schon einen Fuß quer über den anderen – Bäume schwanken im Wind.

„Was ist denn noch im Garten – ganz viel und ganz grün? **Wiese / Rasen / Gras**

„Und woraus besteht eine Wiese? Aus ganz vielen...“ **Grashalmen**

### „Grashalm“ (Tadasana-Variante)

Füße eng zusammenstellen – Handflächen aneinander gelegt (Anjali-Mudra) – Arme werden über den Kopf geführt – still stehen und / oder sich mit dem Wind bewegen.

„Aber eine Wiese besteht aus ganz vielen Halmen dicht beieinander, also stellen wir uns auch mal ganz dicht zusammen“.

Kinder machen die Übung noch mal ganz dicht beieinander stehend – alle auf einer (zwei) Matte/n – was passiert, wenn einer sich bewegt?

„Jetzt gibt es besonders im Frühling noch etwas in einem Garten, oft auch mitten in der Wiese. Erst lüken sie nur ganz winzig aus der Erde hervor und dann werden sie immer größer und schöner. Es gibt sie in ganz vielen Farben und Formen.“ **Blumen**

„Blume“ (Kleiner Sonnengruss) (aus „Yoga für Kinder“, T. Bannenberg S. 93ff)

Kinder machen die Bewegungsabfolge der „Blume“ und sind dabei die Blume, die sie sein

möchten – viele verschiedene bunte Blumen – jedes Kind kann sagen, was für eine Blume es ist und wie diese aussieht (Farbe).

Wenn wir das letzte Mal in der „Zwiebelphase“ sind, setzen wir uns hin.

„Welche Tiere sieht man besonders oft in der Nähe der Blumen? Diese Tiere sammeln den Blütennektar und machen daraus leckeren Honig.“ **Bienen**

### „Biene“ (Atemübung: Bhramari)

Die Kinder stecken die Daumen in die Achselhöhlen und „flattern“ mit den Flügeln – dabei das Geräusch der summenden Biene nachahmen – Kinder dürfen aufstehen und auf der Wiese herumfliegen.

„Neben den Bienen fliegen noch andere Tiere in unserem Garten herum. Sie sind manchmal gelb, manchmal aber auch ganz bunt und sehr schön anzuschauen.“ **Schmetterlinge**

### „Schmetterling“ (Baddha Konasana)

Die Kinder sind zurück auf ihren Matten und setzen sich hin – die Fußsohlen werden aneinander gelegt – die Hände umfassen die Füße – die Beine stellen die flatternden Schmetterlingsflügel dar.

„Nun sind die Schmetterlinge vom vielen Fliegen müde und klappen die Flügel zusammen. Sie wollen nun ein bisschen ausruhen.“

Kinder legen die angewinkelten Beine aneinander und umfassen diese mit den Armen – der Kopf kann auch noch auf die Knie gelegt werden (Päckchenhaltung im Sitz).

„Aber was krabbelt denn da? Da sind ja auch ganz viele Käfer, die im Gras und auf den Bäumen herumkrabbeln“

### „Käfer“

Kinder lassen sich auf den Rücken rollen und strecken Arme und Beine in die Luft – strampeln damit.

„Es gibt auch größere Tiere, die manchmal durch unsere Gärten schleichen. Die Tiere, die ich meine, sind auch oft in der Wohnung, aber besonders jetzt im Frühling gehen sie auch sehr gerne raus, wenn sie dürfen.“ **Katze**

### „Katze“ (Majariasana)

Die Kinder begeben sich in die Position der Katze – miauen, schnurren – Kinder dürfen auch herumkrabbeln als Katzen und miteinander spielen.

„Die Kätzchen kommen nun wieder zurück auf ihren Lieblingsplatz (eigene Matte). Dort machen sie einen Katzenbuckel und recken und strecken sich.“

Die Kinder machen den Rücken rund – strecken einen Arm vor und ein Bein zurück.

„Die Katzen sind müde vom Spielen und Rumtoben und wollen nun ein bisschen schlafen.“

Die Kinder gehen mit dem Po auf die Fersen – Arme vorgereckt und/oder an den Körper angelegt (Päckchen / Balasana).

„Welches größere Tier läuft denn noch so in unserem Garten herum? Vielleicht hat jemand so ein Tier ja auch zuhause?“ **Hund**

### „Hund“ (Adho Mukha Svanasana)

Die Kinder gehen in den nach unten schauenden Hund – auf Hände und Füße – Po in die Luft gestreckt – wenn sie möchten, laufen sie auch als Hunde durch den Raum und bellen.

„Und was muss so ein Hund manchmal machen? Die Männchen machen das immer so – besonders, wenn sie einen Baum sehen. Der Hund pieselt.“

Die Kinder heben ein Bein im „Nach unten schauenden Hund“

„Nun sind auch die Hunde vom vielen Herumlaufen müde geworden und gehen zurück in ihre Hundehütten (zurück auf die eigene Matte).“

## Abschluss

### Phantasiereise

„Lege dich in eine bequeme Stellung, am Besten auf den Rücken, so dass du dort ein paar Minuten entspannen kannst. Wenn Du magst, kannst Du dabei auch die Augen schließen. Atme ganz ruhig und entspannt, ein und aus, in deinem eigenen Rhythmus.

Stelle dir vor, du liegst in unserem herrlichen großen Garten mitten in der schönen grünen Wiese. Das Gras ist weich und du sinkst ein bisschen ein, weil es schon so hoch gewachsen ist. Einzelne Halme pieksen ein klein wenig, aber das stört dich nicht. Du liegst einfach da und schaust in den hellblauen Himmel, wo ab und zu ein paar kleine, weiße Wölkchen wie Wattebäuschchen vorüber ziehen. Die Luft ist warm und ein leichter Wind streift über deine Haut.

Du fühlst dich wohl und geborgen. Alles um dich herum ist ganz friedlich und still.

Du triffst den Hund wieder, der still in seiner Hütte liegt und schläft.

Auch die Katze liegt zusammengerollt in der Sonne und lässt sich den Pelz von ihren Strahlen wärmen. Hin und wieder krabbelt ein kleiner Käfer an dir vorbei und manchmal kitzeln dich seine Beinchen auch ein bisschen. Wenn du hoch zum Himmel schaust, dann flattern dort einige Schmetterlinge vorbei. Du siehst die verschiedenen Farben: gelb und blau und einige haben sogar ganz viele Farben, sind ganz bunt. Auch die Bienen kommen ab und zu vorbeigesummt. Sie sind ganz fleißig und sammeln den Nektar von den vielen verschiedenen Blumen ein, um daraus leckeren Honig zu machen. Du schaust ihnen dabei zu und siehst auch die vielen Blumen mit den roten, gelben, blauen und weißen Blüten. Die Blumen duften auch ganz gut und Du atmest tief ein und aus, um den lieblichen Duft der Blumen zu schnuppern. Komme nun langsam wieder zurück in diesen Raum, auf deine Matte. Strecke und recke dich, dehne dich ganz lang und dann komme langsam über die Seite wieder hoch in den Sitz.

Wir setzen uns noch einmal in einen Kreis um unsere Steine.

Der ganze Ärger, den wir am Anfang der Stunde an die Steine abgegeben haben, ist während unserer Reise durch den Garten verschwunden. Nun kann jeder seinen Stein wieder mitnehmen. Wenn du magst, kannst du den Stein wieder an die gleiche Stelle, wo du ihn hergeholt hast zurücklegen, oder du legst ihn an eine andere Stelle. Du kannst den Stein aber auch verschenken und er kann in einem anderen Garten hingelegt werden.

Zum Schluss fassen wir uns alle an die Hände und wünschen uns:

Eine gute Woche für mich – eine gute Woche für Dich – eine gute Woche für uns! Namaste. ■