

# Vergänglichkeit am Beispiel Herbst

Ina Kinkel

china-ina@gmx.net

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Vor der Stunde die Mitte mit einer Kerze, Blättern, Kastanien, Ästen, etc. auslegen.

## Begrüßungsritual

- 3x Om
- **Redekreis:** Welchen Monat vom Jahr mögt ihr am liebsten und warum?
- Vorlesen eines Herbstgedichtes, z.B.:  
Seht das schöne Schlackerwetter!  
Und die armen welken Blätter,  
wie sie tanzen in dem Wind,  
und so ganz verloren sind!  
Wie der Sturm sie jagt und zwirbelt,  
und sie durcheinanderwirbelt,  
und sie hetzt ohn' Unterlass:  
Ja, das ist Novemberspaß!  
Heinrich Seidel (1842-1906)

## Übungsreihe

- jedes Kind nimmt sich ein Blatt aus der Mitte: „Windtanz“ (Musik: Ludwig van Beethoven, Sinfonie Nr. 6 F-Dur (Pastorale), 4. Satz „Gewitter, Sturm“)
- jedes Kind darf einmal der Wind sein, die anderen folgen den Bewegungen

## Entspannung

- Partnermassage Rücken an Rücken (Blätter im Wind)

## Bewegungsgeschichte

- der Wind wird immer stärker, er schüttelt die Blätter hin und her, sie sind ängstlich
- das größte Blatt sagt: „Habt keine Angst, alle Blätter müssen einmal fallen, denkt an all das Schöne, das wir erlebt haben“ => wir erinnern uns an den Frühling, als wir gewachsen sind – RECKEN UND STRECKEN
- als wir unsere volle Größe erreicht hatten, begrüßten wir die ersten Sonnenstrahlen – KINDERSONNENGRUSS
- mit den ersten Sonnenstrahlen kamen die ersten BIENEN – BRAHMARI
- und die ersten SCHMETTERLINGE
- die ersten HASEN (HOPPELN) kamen aus ihrem Bau
- langsam wurde es wärmer, aus Frühling wurde Sommer, die ersten Menschen legten sich unter unseren Baum in den Park
- sie hatten HUNDE dabei, manchmal haben die HUNDE an unseren Baum gepinkelt (BEINE HEBEN IM HERABSCHAUENDEN HUND)
- Kinder haben FANGEN GESPIELT und VERSTECKEN – STELLUNG DES KINDES
- die Tage wurden länger, der MOND (halber Mond links =zunehmender Mond) ging später auf, die Tage wurde kürzer, der MOND voll (zur Mitte), dann ging er wieder früher auf (abnehmender Mond= SEITENBEUGE RECHTS)

- langsam wurde es kälter, unsere Farbe änderte sich von grün über gelb, rot zu braun
- die ersten Herbststürme kamen auf und wirbelten die Blätter vor und zurück – KAMEL
- doch unser BAUM hielt den Stürmen stand
- doch an uns (den Blättern) rüttelte er immer stärker, doch wir müssen keine Angst haben zu fallen, wir haben so viel Schönes erlebt, wir sind bereit loszulassen
- die ersten Blätter fallen langsam herunter – VORWÄRTSBEUGE
- manche Blätter hat der Wind zerknickt, ihr Blatt in eine andere Richtung als ihren Stiel gedreht – TWIST-KROKODIL
- am Ende liegen alle Blätter still auf dem Boden SHAVASANA, es wird Winter

## **Abschluss**

### **Endentspannung**

- Traumreise im SHAVASANA mit geschlossenen Augen: „Denkt zurück an das, was wir erlebt haben, wie wir im Frühling gewachsen sind und die ersten Sonnenstrahlen genossen haben, wie wir im Sommer den Kindern beim Spielen zugesehen haben und wie wir im Herbst im Wind getanzt haben. Was war das Schönste, das ihr in diesem Jahr erlebt habt?“ – 2-3 Minuten liegen mit Entspannungsmusik

### **Abschlussritual**

- **Redekreis:** „ Was war das Schönste, das ihr in diesem Jahr erlebt habt?“
  - 3x Om
  - Namaste
- 