

# Mein Lieblingstier verleiht mir...

Ursula Kavermann

ukavermann@yahoo.com

Altersgruppe: 5- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

**Begrüßungsritual:** Wir treffen uns in der Kreismitte und begrüßen uns mit der Klangschale.

**Bewegungsspiel:** Ich wünschte, ich wäre ein starker Elefant, ein schneller Gepard, eine sanfte Katze, mutiger Löwe....

## Übungsreihe

Klangschale: leiser Ton ruhig, müde, traurig, lauter Ton = fröhlich, aktiv, glücklich

Ich erzähle euch jetzt von den Yogatieren, die auch ganz besondere Eigenschaften haben, so wie dein Tier.

### Spiel mit Bewegungen

Stelle dir vor, du bist ein wunderschöner Adler, der hoch in den Bergen wohnt und dort seine Kreise zieht. Breite nun deine Arme aus und gleite mit den Flügeln durch die Luft. Du atmest diese angenehme frische Luft ein und wieder aus. Lasse dich durch die Luft gleiten und spüre, wie frei du dich fühlst. Fliege kleine Kurven und große Kurven (**Fliegender Adler**).

Suche dir nun einen Platz, an dem der Adler sich ausruhen kann. Adleraugen beobachten ihre Umgebung sehr genau und konzentriert, ob sich unten auf der Erde etwas bewegt. Die Adleraugen erspähen unten im Gras einen grünen Frosch (**Hockstellung, Ausschau halten, Augenbewegung links, rechts, oben, unten**).

Stelle dir nun vor, du bist ein Frosch, der weite Sprünge machen kann (**Frosch springt**).

Der Frosch bemerkt den Adler und springt mit großen Sprüngen davon. Er hüpfelt aufgeregt hin und her, bis er sich hinter einem großen Stein verstecken kann (**Yoga Mudra**).

Gut, dass ich so schnelle Beine habe, denkt sich der Frosch und ruht sich aus. Aus dem Teich schlängelt sich eine Schlange hervor. Lege dich nun auf dem Bauch und schlängle dich durchs Gras und hebe deinen Kopf. Was war denn da los?, bemerkt die Schlange. Ich habe einen Frosch quaken hören. Vielleicht ist er noch da. Sie schlängelt sich durchs Gras und zischt. Sie hebt ihren Kopf und hält wachsam Ausschau. Es scheint mir, als wäre der Frosch schon verschwunden. Lege nun deinen Kopf ab und ruhe dich aus. Aus der Ferne hörst du ein lautes Bellen. Ein Hund eilt heran. Stelle dir nun vor, du bist ein Hund, der schnüffelt mit seiner Nase am Boden entlang und kann den Geruch von der Schlange und dem Frosch noch riechen. Du streckst dein rechtes Bein aus und streckst dich über die Fersen nach hinten. Du streckst dein linkes Bein aus und streckst dich über Fersen nach hinten (**Schlangenbewegung Cobra**).

Nach einer Weile rollt sich der Hund zusammen und legt sich ab (**Krokodil in Bauchlage**).

Vor ihm wächst eine wunderschöne Blume. Ihr Duft ist so herrlich, dass der Hund sogleich anfängt zu träumen (**Hund der bellt**).

Er richtet sich auf und denkt an einen wunderschönen Knochen. Das Wasser läuft ihm im Mund zusammen (**Hund, Hund streckt sein Bein abwechselnd rechts und links**).

Stelle dir nun vor, du bist die Duftblume und öffnest deine Blätter. Du atmest den Duft ein und wieder aus. Das machst du einige Male (**Yoga Muda**).

Ein mutiger Hase kommt vorbei gehoppelt. Er ist so fröhlich und gut gelaunt, dass er vor dem Hund gar keine Angst hat (**Gesichtsmassage**). Stelle dir nun vor, du bist so mutig, wie der kleine Hase und du sagst dir: nur Mut, dann geht alles gut! (**Blume Hände auf und zu gehen lassen und ein und ausatmen**). Du setzt dich ins Gras und stellst deine Ohren auf, damit du jedes Geräusch wahrnehmen kannst (**Hase, Ohren aufstellen**). Der Hase kann den Hund riechen, die Schlange spüren und den Frosch hören.

Ganz entspannt legst du dich jetzt ins Gras und suchst dir einen gemütlichen Platz.

### **Entspannung mit Musik (Rückenlage)**

Du spürst das weiche Gras unter dir und du fühlst die Grashalme, wie sie dich an deinen Beinen kitzeln. Du bist glücklich über dieses Gefühl und musst lachen hahahahhah. Nun lässt du vor deinen Augen den Adler in der Luft schweben. Du fühlst dich so frei und leicht in der Luft. Nimm die kühle Luft wahr, die du einatmest und lasse dich ganz los. Alles sieht ruhig und friedlich aus. Du erkennst mit deinen Augen die kleinsten Dinge auf der Erde. Lasse sie vor deinen Augen vorbeiziehen, betrachte sie sorgfältig. Vielleicht erkennst du dein Lieblingstier, das dir Stärke, Mut, Konzentration oder Kraft verleiht. Lasse es einen Moment ganz bei dir sein und spüre, wie es sich anfühlt.

### **Abschluss**

Verabschiede dich nun mit deinem Satz, den du für dich ausgesucht hast.

### **Affirmation**

Ich bin so frei, wie ein Adler. Ich bin so mutig, wie der Hase. Ich bin so schnell, wie der Frosch. Ich bin so wachsam, wie die Schlange.

### **Rücknahme**

Komme nun auf deine Wiese zurück und räkle und strecke dich. Balle deine Hände zu Fäusten und mache sie auf und zu. Gähne einmal genüsslich und setze dich wieder auf. Atme tief ein und aus. Namaste 