

# Yoga mit der kleinen Hexe Yogini

Sandra Lavadinho  
s.lavadinho@online.de

Altersgruppe: 5- bis 7jährige Kinder  
Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Komm mit in die zauberhafte Welt der kleinen Hexe Yogini! Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse des Zauberwaldes und verwandeln uns in Tiere, Pflanzen und Gegenstände. Nach jeder Verwandlung beobachtest du, was die Verwandlung in dir bewirkt hat. Du lernst die Tiere der kleinen Hexe Yogini kennen und reitest mit ihr auf dem fliegenden Besen über den Zauberwald. Dein Atem hilft dir, deine Zauberkräfte zu entfalten, und stark wie ein Baum, frei wie ein Vogel oder beweglich wie eine Katze zu werden. Ganz nebenbei erfährst du, wie Yoga funktioniert und welche Übungen du ausprobieren kannst, um stärker, beweglicher, konzentrierter oder ruhiger zu werden.

## Aufwärmen im Stand

- STANDHALTUNG: Hände reichen im Kreis – „stark und groß machen“
- AUGEN-/ZUNGENGYMNASTIK: (hoch/runter, rechts/links, Kreis, liegende Acht)
- „ZAUBERBLICK“ weitergeben – Namaste
- Hah-AUSATMUNG: „Mut machen“ ... (Arme hoch mit dem Einatmen, ausatmend fallen lassen auf „Hah“)
- STUHLHALTUNG MIT FEDERN: auf Yoginis fliegendem Besen geht es ab in den Zauberwald ... (Besen in Stuhlhaltung festhalten und auf den Ballen federn)  
Es ist Herbst im Zauberwald .... lasse Wind entstehen ... (mit dem Mund)
- Stelle dir vor, du bist ein Blatt, das durch den Zauberwald fliegt ... (Kinder fliegen als Blätter im Raum umher, sie wirbeln im Kreis, indem sie sich auf dem Po drehen und die Beine ranziehen etc.) CD: Cattu: Traumfänger „Ich fange alle Blätter ein“, ca. 3 Min.

## Übungsreihe

- BAUM: stark und tief in der Erde verwurzelt stehst du da ... (rechts/links)
- STANDWAAGE: In einen Baum hat vor einiger Zeit der Blitz eingeschlagen ... er war lang und groß und brach dann langsam in der Mitte ab ...
- STUHLHALTUNG: Rabe Ratz breitet die Flügel aus ...
- VORBEUGE: Yogini streckt sich nach oben und lässt sich über einen Ast hängen ... sie verwandelt sich in einen Käfer ... (Vierfüßlerstand)
- SPIEL: Alle Kinder sind Käfer, ein Kind ist die Hexe Yogini ... (Käfer fliegen oder krabbeln/ Yogini federt oder läuft). Wenn dich Yogini mit ihrem Zauberfinger berührt, verwandelst du dich in einen Hund. Der Hund kann erlöst werden, indem ein Käfer unter ihm durchkrabbelt.
- FERSENSITZ: Hände auf den Bauch und Atem beobachten
- YOGA MUDRA: Warte, bis Kater Karlo kommt, wenn die Musik angeht, habe ich mich in Carlo verwandelt. Dann schaust du was ich mache und machst es nach ... Das Kind, auf das ich zeige, darf sich als nächstes in Kater Carlo verwandeln und wir schauen, was der neue Carlo macht und machen es nach u.s.w. ...
- KATZEMITVARIATIONEN: (Katzenbuckel/Rückbeuge, Dehnung nach vorn, Dehnung auf zwei Beinen, etc.) CD: Cattu: Traumfänger „Katzen schleichen“, ca. 3 Min.  
(über Hund vorlaufen in Rückenlage kommen ) Auf ins Hexenhäuschen ...
- VARIATION BOOTSHALTUNG: Fahrradfahren
- SCHULTERSTAND: Wir zünden eine Kerze an (oder Halbkkerze) und strecken uns ...
- GUMMIBANDDEHNUNG: Arme und Beine 3 x strecken und zurücksinken lassen ...

## Abschluss

### Schlussentspannung als Partnermassage\*

CD Cattu: Traumfänger „Traumfänger“, ca. 4,5 Min. Auf einer Lichtung mitten im Zauberwald steht ein kleines Hexenhäuschen. Ganz ruhig steht es da, ... friedlich, still und leise ... (Hände still am oberen Rücken halten). Es ist Herbst im Zauberwald und um das Häuschen wehen Blätter ... (mit den Händen sanft über den ganzen Rücken streichen)

Lass uns hinein in die warme Stube gehen und sehen, ob Yogini zuhause ist. Vorsichtig, auf Zehenspitzen schleichen wir durchs Haus (mit den Fingerspitzen auf den Rücken tupfen). Hmh, in der Hexenküche ist Yogini nicht (mit den Fingerspitzen nach rechts wandern) und in der Besenkammer ist sie auch nicht (mit den Fingerspitzen nach links wandern). Du gehst die Treppe hinauf und suchst Yogini oben (mit den Fingern den Rücken hinaufkrabbeln).

Was ist denn da los? Im Schlafzimmer schnarcht doch jemand! Ob das Yogini ist? Sanft schiebst du den Vorhang zur Seite und schaust dahinter (abwechselnd mit der rechten und linken Hand am oberen Rücken von der WS nach außen streichen).

Da ist sie ja, die kleine Hexe Yogini. Wie gemütlich sie es hat. Sie liegt in ihrem warmen Kuschelbett, unter einer weichen Federdecke und schmiegelt sich in ihr Schmusekissen (Kind umarmen und sanft hin und her schaukeln).

Da kommt Carlo, der Kater der kleinen Hexe Yogini ins Zimmer und stupst die kleine Hexe mit seiner Nase an (Fingerspitzen zusammenlegen und stupsen).

„Aufstehen!“ sagt Carlo. Schwing dich auf den Besen. Wir müssen zur großen Wiese gehen und Blumenzwiebeln setzen, damit sie im Frühling schön bunt blüht. Aber Yogini träumt weiter. Was macht Carlo jetzt? Er rüttelt Yogini sanft wach (beide Hände auf den Rücken legen und sanft rütteln). Endlich, wacht sie auf. Sie schwingen sich gemeinsam auf den Zauberbesen und fliegen zur großen Wiese vor dem Zauberwald ... (mit den Händen über den Rücken streichen).

„Jetzt pflanzen wir Blumen!“ Yogini und Carlo heben kleine Löcher aus (kleine Kreise auf dem Rücken beschreiben). Dann setzen sie die Blumenzwiebeln in die Erde ... (auf den Rücken tupfen), füllen die Löcher wieder mit Erde (von außen nach innen streichen) und klopfen sie mit der flachen Hand leicht an. „Fertig!“ jubelt Yogini begeistert. Jetzt nur noch gießen, damit die Blumen gut wachsen. Yogini legt die Hände vor der Brust zusammen und lässt es auf die Zwiebeln regnen. (mit den Fingern auf den Rücken trommeln). „Mehr!“ ruft Carlo begeistert (stärker trommeln).

Die Sonne kommt raus und spendet Licht und Wärme. (Hände reiben und auf den Rücken legen). Und schon fangen die Zwiebeln ein klein wenig an zu wachsen. (3 x vom Nacken bis zur LWS ausstreichen).

Zauberkreis: Hände fassen – eins, zwei, drei, der Zauber ist vorbei! – namaste

*\*Idee dazu aus: Fühl die warmen Sonnenstrahlen von Sabine Kalwitzki und Hildegard Müller*

