

# Gruselschloss

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs

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



## Stundenanfang

### Begrüßungsritual

Die Kinder fragen, wie es ihnen geht und was sie an Halloween mögen. Dann wird ‚Beugen. Strecken‘ mit der Melodie von Bruder Jakob gesungen und sich dazu passend bewegt.

Beugen. Strecken. (2x)

Dehnen. Drehen. (2x)

Wir üben Yoga. (2x)

Namasté. (2x)

Nun reisen wir durch einen Wald in zu einem angeblichen Geisterschloss. Seid ihr bereit?

### Aufwärmspiel

Stop & Go durch den Geisterwald

Alle Kinder tanzen oder laufen herum. Wenn die Musik aufhört, bleiben die Kinder stehen, stellen sich in die BaumPosition und schreien laut ‚Huuuuuu‘.

**Musik-Tipp:** Rob & Chris - Geisterschloss

## Übungsreihe

### Atemübung

Wenn du ankommst, bist du völlig aus der Puste und musst einmal tief durchatmen. (Beine hüftbreit hinstellen und abwinkeln, Arme auf Beine abstützen und tief ein und ausatmen) Dies machst du ca. 5x.

Alle Kinder stehen vor einem riesigen alten Schloss. Es ist nebelig und sie gehen die Treppe hoch zu einer alten Tür, welche sie öffnen.

Draußen ist es finster und sie müssen deswegen die **Kerzen** anzünden. (Kinder gehen in die Kerze und Yoga-Lehrerin geht herum und zündet die Kerzen an – kann gerne ein paar Mal wiederholt werden).

Danach treffen die Kinder auf verschiedene Wesen wie:

Sie hören einen **Wolf** heulen. ( Kinder gehen in den herabschauenden Hund, wenn sie in den hinaufschauenden Hund gehen, fangen sie an wie Wölfe zu heulen.)

**Käfer** (Die Kinder legen sich auf den Rücken und strampeln wie wild mit den Armen und Beinen – Zappelkäfer)

**Spinnen** (die Kinder sitzen am Boden, sie drücken ihr Becken in die Höhe und gehen auf Händen und Füßen durch den Raum. Gerne kann auch die Doppelspinne probiert werden – hier setzt sich ein Kind über das andere und man versucht gemeinsam in eine Richtung zu gehen – hier hat die Spinne auch wirklich ‚8 Beine‘)

**Ritterrüstungen** (Drehsitz oder Drehung im Stand) welche die Kinder mit ihren Blicken verfolgt.

Bis sie ganz laute Schritte hören und ein riesiges Monster vor ihnen steht (**Löwen Position** – laut, ROAR‘ schreien!)

Die Kinder, laufen‘ weg und verstecken sich (**Maus-Position**). (Gerne die Kinder fragen, wo sie sich verstecken?)

Sie hören wie das Monster näher und immer näher kommt. (laut auf den Boden stampfen)

Bei den Kindern angekommen sagt das Monster:“Hey!Warte bitte! Hab keine Angst! Ich war schon so lange alleine. Bitte bleib da. Ich möchte dir etwas ganz tolles zeigen.“ Die Kinder folgen den Monster und sehen am Balkon des Schlosses, wie gerade die Sonne über den Bergen aufgeht.

## **Sonnengruß**

Sonnengruß mit dem Lied von Mai Cocopelli – hier wird im Lied alles angesagt, was man machen soll.

## **Abschluss**

### **Schokoladenmeditation**

Das Monster möchte mit den Kindern den Tag feiern und bietet ihnen ein Stück Schokolade an. ( Am besten eignen sich Schokobons von Kinder oder einzeln eingepackte Schokostücke.

Und so geht’s:

- Öffnet die Packung und atmet das Aroma tief ein. Haltet für einen Moment inne und lasst das Aroma auf Euch wirken (anschließend wieder ausatmen ).
- Nun betrachtet das Stück Schokolade. Wie sieht sie aus? Hat sie eine Besonderheit?
- Und jetzt? Nicht essen! Steckt sie in den Mund und lasst es langsam auf der Zunge zergehen. Beobachtet genau, wie Ihr auf das Stück Schokolade reagiert und widersteht dem Wunsch danach es zu kauen. Lässt sie im Mund zergehen, schiebt sie herum und beobachtet eure Sinne.
- Nachdem die Schokolade vollständig geschmolzen ist, schluckt sie langsam und mit Bedacht runter. Lasst den Nachgeschmack kurz auf Euch wirken. Verändert sich dieser noch? Feine Schokolade kann bis zu 10 Minuten auf der Zunge nachwirken.

### **Endritual**

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté.

