

Winterwald

Christina Neumer

christina.neumer@unicredit.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Bewegungsspiel

Wir beginnen die Yogastunde mit unserem Ritual.

Wir setzen uns in einen gemeinsamen Kreis und haben eine große Kerze in der Mitte.

Nun erzählt jeder, wie er seine letzte Woche verbracht hat. Wie es ihm heute geht, was er denn in der letzten Woche am schönsten gefunden hat oder was ihn traurig gemacht hat.

Im Anschluss schließen wir für 30 Sekunden die Augen und denken an jemanden, der das Licht braucht, das Kraft, Mut, Gesundheit etc. bringt.

Bewegungsspiel: Raketenspiel

Alle Kinder sitzen auf ihrer Matte, gerader Sitz...

Wir schnallen uns an und fliegen mit unserer Rakete in den Himmel, „Knall, knall, knall, wir fliegen in das All... Feuer looooo!“

Wir landen auf dem Planeten... z. B. der wilden Affen

Alle Kinder verwandeln sich in Affen und bewegen sich wie ein Affe und geben Affenlaute von sich. Beim Ertönen der Klangschale – laufen die Kinder zurück in die Rakete...

Phantasie freien Lauf lassen, wo wir noch landen können – hier Kinder auch mit einbeziehen die einen Ort vorschlagen, wo die Rakete landen soll.

Übung zur Körpererfahrung

Literatur (Kinder entspannen mit Yoga von Petra Proßowsky)

Die Kinder sitzen auf der Yogamatte, legen die Hände auf die Knie und schließen die Augen. Sie hören den Ton der Klangschale und folgen den Anweisungen:

- Lege die Hände auf deine Schultern
- Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie er sich beim Atmen hebt und senkt
- Lege die rechte Hand auf die Stirn und die linke Hand auf das Kinn
- Streichle mit den Zeigefingern Kreise um deine Augen
- Streichle mit den rechten Daumen die Nase und mit den linken Daumen deine Lippen

Übungsreihe

Wir sind jetzt im Winterwald angekommen und laufen durch ganz hohen Schnee... es hat sehr viel geschneit, dann sehen wir:

Tanne... steht ganz still

Eule... kommt geflogen, setzt sich auf einen Ast und beobachtet alles um sich herum

der Mond (Halbmond) schaut vom Himmel

und ein großer **Stern** blinkt

eine **Sternschnuppe** rauscht vorbei

ein paar **Häschen** kommen angehoppelt und essen eine Karotte unter der Tanne

dann schaut der **Wolf** aus seine Höhle und heult ganz laut

ein schüchternes **Reh** kommt langsam auf die Tanne zu und versucht mit seinen Hufen einen Tannenzapfen zu greifen

ein **Bär** kommt auf allen Vieren an getappt und massiert sein Fell, indem er sich auf den Rücken rollt, er freut sich so sehr, dass alle Tiere gekommen sind und macht vor lauter Freude einen Schulterstand und weil es soviel geschneit hat, malt der Bär noch einen Schneengel

zum Schluss dehnt sich der Bär ganz lang (Ganzkörperdehnung); Hände ziehen bis in die Fingerspitzen; Füße werden ganz lang bis in die Fußspitzen

Atemübung

Jedes Kind bekommt ein Kuscheltier auf den Bauch gelegt.

Nun üben wir die Vollatmung.

Bleibe auf den Rücken liegen, atme durch die Nase tief ein und wieder aus.

Beim Einatmen hebt sich dein Kuscheltier und beim Ausatmen wieder ab.

Wiederhole das ca. 8x, bleibe dabei ganz ruhig liegen und atme langsam und gleichmäßig .

Phantasiereise/Schlussritual (fantasiereisen.blogspot.de)

Kuschelt euch in eure Decken, ruckelt noch ein paar mal hin und her, bis ihr ganz bequem liegt.

Atmet tief ein und dann seufzt ihr ganz laut und atmet dabei aus, dann macht eure Arme, Beine, den ganzen Körper so steif, wie ungekochte Spaghetti.

Nun habt ihr alle euren Platz gefunden...

- ich verteile Augenkissen

Entspanne nun deine Füße und deine Beine. Lasse sie ganz entspannt daliegen. Entspann deinen Po deinen Bauch und deinen ganzen Rücken. Alles liegt ganz locker auf den Boden. Entspanne deine Arme und deine Hände und lasse sie ganz ruhig liegen. Deine Arme liegen seitlich neben dir, Handflächen blicken nach oben, um neue Energie einzufangen.

Schließe auch deine Augen, viele Dinge haben deine Augen heute gesehen. Sie genießen es, einmal Pause zu haben und sich zu entspannen. Nun geht mit mir auf eine Reise...

Das Ziel ist das Winterwunderland

Du schaust dich um. Du entdeckst zahlreiche Kinder, die umher tollen. Einige von ihnen bauen fleißig Schneemänner, so groß wie sie selbst. Andere wiederum rutschen mit ihren Schlitten den Hügel hinunter.

Ist das nicht toll? Viele bunte Pudelmützen und bunte Schnejacken auf der großen, weißen Fläche – Manche Kinder fragen dich, ob du mit ihnen den Hang herunter rodeln möchtest, andere wiederum helfen dir, einen Schneemann – so groß wie du selbst – zu bauen.

Durch deine Handschuhe spürst du ganz leicht die Kälte von dem Pulverschnee. Der Pulverschnee ist weich, aber er lässt sich mit ein wenig Druck ganz einfach zusammendrücken oder zu Kugeln formen. Wirf ihn doch einmal in Pulverform nach oben! Merkst du, wie einzelne Schneeflocken auf deinen Wangen landen und wie sie dort nach und nach schmelzen?

Versuche doch einmal, einige Schneeflocken mit deiner Zunge zu fangen. Mhmhmhmhm, im Winterwunderland schmeckt der Schnee wie das Eis aus deiner Lieblingseisdiele. Schokoladig, nach Erdbeere, Banane, Walnuss, Vanille – jede Schneeflocke schmeckt anders.

Du verweilst noch ein wenig im Winterwunderland – vielleicht hast du ja Lust, noch einen Schneemann zu bauen? Oder du fährst eine Runde Schlittschuh auf einem zugefrorenen See, wo schon andere Kinder ihre Runden drehen.

Obwohl es hier kalt ist, ist dir nach der ganzen spaßigen Betätigung ganz warm – deine Hände sind warm, deine Ohren, dein ganzes Gesicht – dein ganzer Körper ist angenehm und strömend warm.

Langsam, aber sicher bereitest du dich darauf vor, das Winterwunderland wieder zu verlassen – von einigen Kindern verabschiedest du dich, sie sagen dir, dass du jederzeit wiederkommen kannst und dass es sehr viel Spaß gemacht hat, mit dir zu spielen.

Du öffnest nun auch in der Wirklichkeit deine Augen. Du atmest einige Male tief ein und aus. Strecke dich ein wenig und bewege langsam deine Arme und Beine.

Abschluss

Die Kinder kommen langsam in den Yoga Sitz oder Schneidersitz und erzählen nach der Reihe, was sie in ihrer Phantasiereise erlebt haben. Die Stunde beenden wir mit einem Ritual und verabschieden uns mit „Namaste“.

Evtl. kleine Aufgabe für das nächste Mal – Mandala ausmalen – Bezug zur heutigen YogaStunde www.kidsworld.de oder „Bring mir bei deinem Winterspaziergang mit was, du auf den Weg findest...“