

Wintertraumland

Monika Seja
monika.seja@web.de

Altersgruppe: 8- bis 11jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Raumvorbereitung: Lüften, Kerze, Klangschale, Begrüßung im Kreis mit Namaste

Kreisspiel: Nachricht senden (Händedruck) – gordischer Knoten

Spiel: Schattenlaufen (im Winter gibt es lange Schatten)

Zur Ruhe kommen – Matten auslegen, hinlegen, Atem spüren, Herz spüren, auf den Rücken legen, ich lege jedem Kind einen mitgebrachten Stein (o. ä.) auf den Bauch, Hände liegen auf der Seite, atme so tief in den Bauch, dass etwas, das auf deinem Bauch liegt, herunterpurzelt, wenn sich der Bauch ganz nach oben wölbt. Klangschale beendet die Übung

Übungsreihe

- **Achtsamkeitsübung am Boden:** Bodenübung – Käfer – zappeln – Beindehnung an den Bauch – r/l ablegen Baum im Liegen, spüren.
Fühle die Länge deines Beines, (Arme!)
- **Fußmassage:** mit den Fingern zwischen die Zehen greifen, Zehen bewegen, spüren betrachten... – sei gut zu deinem Fuß, er trägt dich den ganzen Tag – es geht ihm gut!
Du stellst dich auf und merkst, wie gut dich deine Füße tragen.
- **Begrüßungszyklus:** den Himmel, die Erde, den Wind, das Wasser, die Blumen, die Bäume, die Tiere in der Luft, die Tiere auf der Erde und im Wasser, die Menschen.
- **Wir stehen wie ein Fels/Berg fest** – nichts stößt dich um, du brauchst die Luft
Mit jedem Atemzug stehst du fester auf deinen Füßen. Du kannst noch tiefer atmen
- **Atemübung im Stand** – einatmend Hände nach oben schließen, ausatmend zur Seite und vor der Brust schließen, 3 x im eigenen Atemrhythmus
- **Standübung – Variation Ausgebreitetes Dreieck** - Grätsche, einatmend die Arme zur Seite, halten und weiteratmen, halten, Handflächen nach oben drehen und halten - merkst du, wie schwer sich deine Arme anfühlen - halte so lange du kannst – dann die Arme ausschlenkern.
2 – 3 x wiederholen, nachspüren.
- **Hand-Fuß-Stellung in der Grätsche – Dreieck-Variation** - Schau erst zu! Von der Hüfte aus nach vorne in die Waagerechte kippen, Arme ausbreiten, ausatmend re Hand zum linken Bein, einatmend Mitte, ausatmend li Hand zum re Bein... 3 x re/li
- **Der Pfeil**
- **Der Hund** abwärtsschauend, wachsam, wärmt sich am Feuer im Haus -3x
- **Die Katze** vor dem Haus schleicht zum Teich, um den Teich (Matte), lauert, ist in Bewegung, wartet auf Schneeflöckchen, mit denen sie spielen kann oder Mäuschen, die sich schnell vor der Kälte in ihren Bau retten.
- **Schulterbrücke** – auf der Brücke, die über den Bach führt, lauert sie noch
- **Kindsstellung** – nun gesellt sie sich zum Feuer, rollt sich ein und schnurrt voll Wohlbehagen.

Entspannungsphase

Decke dich zu – kalt- Winter – Ein Sonnenstrahl erreicht deinen Daumen.....
Schicke dich auf eine Traumreise – siehe Anhang „Tanz auf dem Eis“ (eigene Variation)

Es ist Winter. Die Luft ist kalt und klar
Vielleicht sind schon die ersten Schneeflocken gefallen.
Es ist still, innen und außen.
Das Wasser im Teich ist fast schon gefroren
Im Bach plätschert es noch
Du kannst noch bis auf den Grund sehen
Bis das Eis kommt oder der Schnee
Dann ist es weiß
Und du träumst dich auf die Eisfläche
Selbst bist du wohlig warm eingepackt, und die Wintersonne wärmt dich.
Mühelos schwebst du über das Eis
Es ist wie ein Tanz
Und du träumst vom Tanz auf dem Eis und was immer dir dabei begegnet
Bis dich ein zarter Klang wieder weckt.
Du fühlst dich gelöst und leicht und tanzt.

Abschluss

Klang beendet die Entspannung

Wie geht es dir?

Kleine „ich-will-Aufgabe“ Mandala oder Winterbild oder Eiskristall...

