

# „Yoga kommt aus Indien“

Claudia Meingassner

claudia.meingassner@tele2.at

Altersgruppe: 7- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Da es meine allererste Kinderyoga-Stunde ist, halte ich mich an das Stundenbild von Thomas Bannenbergs aus dem Handbuch. Daher erkläre ich die Positionen nicht nochmals näher.

Die 8 Kinder und ich stehen uns im Kreis gegenüber.

Wir begrüßen uns mit „Namasté“, ich erkläre die Bedeutung „Ich grüße das Lebendige in dir“.

*Kurze Vorstell- und „Befindens“-Runde*

*Namensspiel mit dem Ball:* Mein Name ist Claudia, ich rolle meinen Ball zu Florian ...

*Bewegungsspiel:* „Feuer, Wasser, Sturm“ oder „Versteinerte Hexe“

Alle Kinder nehmen sich eine Matte, suchen sich ihren Platz im Kreis und setzen sich nieder.

Kurze Erzählung – Yoga kommt aus Indien, weißt du, wo das liegt ...?

## Übungsreihe

- Flugzeuge fliegen – *Luftlöcher*
- Eisenbahn (*als Gruppenübung*)
- Dschungelbaum (*eigenen Baum entstehen lassen, Herantasten an Yoga-Baum*)
- Lianen (*hängen fest an den Bäumen, der Wind schaukelt sie = Halbmond-Variationen*)
- Schlangen – *schlängeln sich*  
Kobra (*mehrmals wiederholen*)
- Spinnen – *gehen im Raum umher*  
Fällt vom Baum und rollt sich zusammen (*balasana - Haltung des Kindes*)
- Blumen
- Bienen (*Flügelschlagen & mit dem Ausatmen summen*)
- Schmetterling (*Beine flattern wie Flügel + M...N Summen*)
- Elefant

In die ENTSPANNUNG gehen .... Auch Elefanten ruhen sich im Dickicht aus,

lege dich nun bequem auf deine Matte, spüre das weiche Gras, auf dem du liegst, atme ganz ruhig und entspannt ein und aus, mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in das warme, weiche Gras.

Du bist groß und stark und hier bist du ganz geborgen und sicher. Du kannst ganz loslassen.

Die Sonne scheint warm auf deinen Bauch und du spürst, wie die Wärme und die herrlichen Sonnenstrahlen sich in deinem ganzen Körper ausbreiten und dich entspannen.

Du siehst noch mal die Schmetterlinge und Bienen, die vorbeifliegen, einige lassen sich auf den herrlichen Blumen nieder, um sich auszuruhen.

Die Spinne rollt sich unter dem Grashalm zusammen, die Schlangen ziehen sich ins Dickicht zurück.

Du gehst durch die Dschungelbäume, siehst in der Ferne die Eisenbahn vorbeirattern, besteigst das Flugzeug und kehrst mit diesem Flugzeug wieder hierher, in diesen Raum zurück.

Strecke und räkele dich, wie es dir gefällt, atme tief ein und aus, öffne die Augen und komme dann über eine Seite hoch.

Nachbesprechung – wie ist es dir gegangen?

## **Abschluss**

Wir stehen im Kreis und nehmen uns an den Händen – eventuell singen wir noch ein Lied.

*Positive Affirmation:* Ich bin gut – ich schaffe es!

„Eine schöne Woche für dich – eine schöne Woche für uns alle“.

Namasté

