

Gefühle / Herz öffnen

Yvonne Messler
ym@messlers.com

Altersgruppe: 10- bis 12jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Namaste / Gesprächsrunde „Wie geht es Dir?“

„Holzhacker“, Wut und angestautes rauslassen

Stelle Dich gegrätscht hin / Hände verschränken / einatmend verschränkte Hände über den Kopf / ausatmend mit Schwung nach unten, ohne die Matte zu berühren – TON! / langsam mit geradem Rücken hoch und 3-4 x wiederholen

Ganesha Mudra

kann im Sitzen oder im Stehen erfolgen
(Finger vor dem Herz verhaken und mit dem Atmen anspannen/loslassen – den Brustkorb weit werden lassen)

Herzübung

beide Hände auf Herzhöhe wie eine „Schale“ halten, stelle Dir vor, in der Schale bewahrst Du Dein Herz auf, es ist kostbar, wie fühlt es sich?
Spüre, wie sich Dein Herz anfühlt und konzentriere Dich ganz auf es (1 Min. Stille / Spüren)

Übungsreihe

Held I mit aufgestellter Hand / „Stop“ rufen / Abgrenzung üben / „Stop“-sagen trauen / fernhalten, was uns nicht guttut

Gleichgewichtsübung

Stelle Dich fest zum Boden / hebe das linke Bein nach hinten und halte es mit der linken Hand fest / hebe den rechten Arm nach oben / ziehe Dich nach oben, werde ganz lang / ein paar Atemzüge halten, anschließend anderes Bein – jede Seite 3 x

Kobra

komme auf die Matte in Bauchlage / Hände liegen neben den Schultern / Po fest / hebe Kopf und Brustbein hoch / zischen / wir heben die Hände und winken uns kurz zu – halten / entspannen 2-3 x wiederholen, dann entspannt Kopf in die Hände legen und ausruhen

Schulterbrücke

Rolle Dich auf den Rücken / Füße aufgestellt / Arme liegen seitlich neben dem Körper / hebe den Po fest hoch, spanne an und verweile für einige Atemzüge in dieser schiefen Ebene, anschließend langsam abrollen, einige Male wiederholen und schließlich Beine ausgleiten lassen / nachspüren

Krokodil

Rückenlage/Hände links und rechts ausbreiten/Füße aufstellen und Knie zu einer Seite ablegen/
Kopf leicht zur entgegengesetzten Seite drehen / Dehnung spüren / langsam Kopf und Knie
zurückdrehen / wiederholen / ausruhen und nachspüren in Shawasana
Zum Stehen kommen... / von den Beinen an beginnend den ganzen Körper abklopfen, an den
Schultern lobend „gut gemacht“ sagen

Abschluss

Entspannungsgeschichte mit kühlem Lavendel-Augenkissen z.B. aus dem Buch: Komm mit
ins Regenbogenland, Sabine Seyffert. Jedes Kind darf es sich mit Decke/Augenkissen bequem
machen, wir stellen in die Mitte eine kleine Kerze

Rückführung mit Shanti oder Klangschale

Kurze Feedbackrunde

