

Blumenwiese mit einem großen Kastanienbaum vorm Schützenheim

Constanza Perovic

constanza.perkovic@web.de

Altersgruppe: 3- bis 5jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ich freu mich, dass Ihr heute alle das seid!

Jeder sucht sich ein Plätzchen auf einer Matte und wir befinden uns heute auf einer schönen Blumenwiese mit einem kräftigen Kastanienbaum, der heute richtig schön blüht. Die Sonne scheint schön und die Sonnenstrahlen kitzeln Dich auf Deiner Nase.

Komme jetzt erstmal in Deinen Schneidersitz, den kennst Du schon vom letzten Mal und leg Deine Hände bequem auf Deinen Oberschenkeln ab, Deine Hände zeigen Richtung Himmel.

Atme jetzt ein paar Mal durch die Nase ein und durch die Nase wieder aus, so wie es sich für Dich gut anfühlt.

Wenn Du möchtest kannst Du Zeigefinger und Daumen miteinander verbinden, dies nennen wir Dhyana Mudra. Dieses Mudra hilft Dir zu entspannen und ruhig zu werden; das kannst Du auch mal machen, wenn Du nicht schlafen kannst.

Konzentriere Dich weiter auf Deinen Atem.

Bring jetzt Deine Handinnenflächen zusammen, Hände vors Herz ins Anjali Mudra, und senke Deinen Blick. Das Mudra hilft Dich zu zentrieren und Dein Gleichgewicht zu erhalten. Und jetzt grüße ich Dich mit meinem Herzen, in dem ich Namastè sage. (Lied Namastè von Mai Cocopelli)

Komm langsam nach oben ins Stehen. In Memmingen gibt es einen Flughafen und was findest Du auf einem Flughafen? Genau, Flugzeuge.

Und manchmal fliegen die Flugzeuge über das Schützenheim. Und jetzt stell Dir mal vor, wir sind heute alle ein Flugzeug.

Heb Deine Arme auf Schulterhöhe an und wir fliegen durch den Raum und machen Zisch/S-Ausatmung und bei den Luftlöchern gehen wir kurz in die Hocke und lassen die Arme locker.

Übungsreihe

Komm auf Deine Matte zurück in den Schneidersitz.

Vierfüßler Stand → Becken re / li bewegen

Hund → Atem fließen lassen, Beine beugen und wieder strecken

Vierfüßler → Katze AA / sanftes Hohlkreuz EA

Katze streckt Bein → Knie an Elle re / li

„Anahata Asana“ → Kopf re / li

Vierfüßler → Hund

Dreibeiniger Hund re / li

Vierfüßler → nach unten absinken lassen → Päckchen unter Stirn / Fersen von re / li

Kobra Z / Zischen / Königskobra 3 – mal

Kaninchen Haltung

Fersensitz

Beine nach vorne bringen, Beine lang strecken → Strecksitz

Buch EA / AA → sanfte Dehnung

Rückenlage → kleines Päckchen, Rücken massieren

aufgestelltes Päckchen, Beine & Hüfte anheben, Hände stützen den Rücken

→ Beine beugen → Knie an Stirn → halten
kleines Päckchen
Halbkerze mit Fäusten → Beine ausstrecken und entspannen

Entspannung

Hand auf Bauch; Atem wahrnehmen

Abschluss

(Lied OM – Na komm, sag mal OM von Mai Cocopelli)

