Guten Morgen liebe Sonne

Kathrin Schneider
k.schneider@theFIVEelements.at

Altersgruppe: 3- bis 4jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kindergarten

Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Dekoration
ein buntes Tuch, in der Mitte eine Klangschale und rundum werden Heilsteine aufgelegt. Plus eine Blume der Saison

Anfangsritual

Alle sitzen im Kreis rund um meine Dekoration. Ich spüre hinein, wie es den Kindern geht und wieviel Energie da ist. Dann begrüßen wir einander mit Namasté.

Spiel mit den Traumsteinen
Jedes Kind nimmt sich zwei Steine vom Tuch in der Mitte.

Übung 1: Steine in die Handfläche legen und balancieren, schweben lassen.

Übung 2: Steine auf den Handrücken und balancieren, auf und ab, hin und her.

Lernziel: Übung schult Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn.

Steine kommen wieder zurück auf die Matte, gemeinsam ein Mandala machen.

Das Spiel mit der Klangschale
Alle legen sich mit dem Kopf in einen Kreis Richtung Klangschale. (Bauchlage) So, dass sie mit dem Zeigefinger die Schale berühren können. Ich gebe den „Gong" und die Kinder nähern sich langsam mit dem Zeigefinger der Schale, um die Vibration spüren zu können.

Lernziel: schult die Aufmerksamkeit und den Tastsinn!

Übungsreihe

Asanas

Demütige Haltung (wir schlafen noch, Klangschale weckt uns sanft auf)

Guten Morgen Streckübung – wir begrüßen den Tag mit den Worten „Guten Morgen liebe Sonne (von der Demütigen Haltung langsam mit Armen kreisförmig nach oben, Oberkörper strecken und wieder zurück in die Demütige Haltung. 2 bis 3 x wiederholen)

Gorillaatmung

Morgenfitness – Ich werde wach **Hampelmann**

Körper waschen (mit den Händen das Gesicht rubbeln, Arme, Beine etc. wir wärmen unsere Gliedmaßen auf)

Anziehen – Vorbeuge (im Sitzen – Hose anziehen, Socken und Pulli – wenn die Kinder größer sind, kann man diese Übung auch im Stehen machen, um das Gleichgewicht zu stärken)

Frühstücken – Kinder fragen, was sie gerne frühstücken

Brezerl – Sitzen im Schneidersitz – mit den Händen die Füße nehmen und wie ein Brezerl links und rechts rollen.

Kakao trinken weiter im Schneidersitz – Kinder stellen sich vor, sie halten ein Häferl mit ein bisschen Kakao mit Strohhalm – Übung: kräftig in den Strohhalm blasen, bis große Kakaoblasen entstehen – hilft zum abatmen von Kohlendioxid – gut für Asthmatiker sein!

Wir gehen in den Kindergarten – **treffen den Hund Flocky** (Kinder fragen, welche Hundenamen sie kennen bzw. wer hat einen Hund/Haustier zu Hause und wie heißt es)

kaufen Blume – wir bringen der Kindergartentante Blumen mit (fragen, welche Lieblingsblume die Kinder haben)

Wir gehen über einen **Berg (Adho Mukha Savansana = nach unten schauende Hunde)**

über eine Brücke

Im Kindergarten angekommen spielen wir mit dem **Schaukelpferd** – Kind legt sich auf den Rücken – zieht die Knie zum Oberkörper – Hände auf die Knie legen und Knie zum Oberkörper ziehen und vor und zurück schaukeln.

Nach dem Kindergarten **fahren wir mit dem Rad nach Hause**

zu Hause kochen wir gemeinsam eine Gemüsesuppe (Übungen Paschimottanasna = Vorwärtsbeuge)

Abschluss

Atemübung in Rückenlage – Kinder legen die Hände auf den Bauch – Fingerspitzen berühren sich
EA – Bauch hebt sich – Fingerspitzen gehen auseinander
AA – Bauch senkt sich – Fingerspitzen kommen wieder zusammen

Kindern eine Affirmation mitgeben: Ich gehe jeden Tag fit und gesund in den Tag

Bild malen vom Lieblingsstein – Form und Farbe nach Wunsch

Das nächste Mal nehme ich den Kindern ein Buch mit von Heilsteinen und Edelsteinen.