

Winterhafte Weihnachten

Roswitha Gubin

luckyakariyoga@gmail.com

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Stundenanfang

Begrüßungsritual

Die Kinder fragen, wie es ihnen geht und was sie sich zu Weihnachten wünschen

Yogalehrerin zündet eine Kerze in einem Glas an und reicht es weiter mit den Worten: „Das Licht in mir begrüßt das Licht in dir.“

Gerne kann auch eine LED-Kerze genommen werden.

Aufwärmspiel

Die tanzende Schneeflocke:

Die Kinder werden von der Yogalehrerin durch Magie mit einem Blatt Papier ‚verbunden‘ – ab diesem Zeitpunkt bewegen sich die Kinder, wie das Blatt Papier (z.B. wird die rechte Ecke von dem Blatt nach vorne gegeben, geben die Kinder ihre linke Hand nach vorne – sie spiegeln die Bewegungen des Papiers)

Gerne können auch die Kinder einmal das Blatt Papier bewegen und die Yogalehrerin macht mit.

Musik-Tipp: Chuck Berry – Run Rudolph Run

Atemübung

In der Mitte liegen ganz viele Federn Die Kinder legen sich im Kreis (in eine Richtung blickend) mit dem Gesicht am Boden so hin, dass der Mund zu den Federn zeigt.

Wenn die Yogalehrerin ‚Los‘ sagt, fangen die Kinder an zu pusten.

FunFact: Manchmal kann ein Feder-Tornado geformt werden.

Übungsreihe

Die Kinder legen sich auf die Matte und schließen die Augen. Die Yogalehrerin geht durch und lässt Federn auf die Kinder ‚schneien‘. Sie erzählt ihnen, dass sie im Schnee liegen und **Schneeengel** formen können oder wie schön der Schnee glitzert.

Oft sehen wir **Schneehasen** vorbei hüpfen und viele **Bäume** stehen (*Die Hälfte der Kinde stellt sich als Bäume im Raum auf und die andere Hälfte sind kleine Hasen, die durch den Raum hoppeln – dann wird getauscht*).

In der Ferne sehen wir einen **Schlitten** vorbei sausen. (*wie der Bogen – auf den Bauch legen, Beine abwinkeln und mit den Händen halten*)

Darauf sitzt ein kleiner **Wichtel**. (*Partnerübung: einer winkelt die Beine ab = Schlitten und einer kann so tun, als würde er sich auf die Füße, welche flach sind, setzen = Wichtel – NICHT MIT DEM GANZEN GEWICHT*).

Der Wichtel hat viele **Geschenke** bei sich (*Kind-Asana – Oberkörper auf Knie ablegen im Sitzen*). (*Partnerübung – einer ist das Geschenk = Kind-Asana / Der andere gibt vor, dass er das ‚Geschenk‘ ein packt und gibt dem Geschenk somit eine kleine Massage – gerne wechseln*)

Weil wir neugierig sind, folgen wir dem Wichtel (*langsam herumschleichen, damit der Wichtel uns nicht entdeckt*).

Doch als wir den Wichtel schon fast erreicht haben, flitzt dieser um die Ecke und ist weg (*ganz schnell am Stand laufen*).

Schade! Wir waren doch so neugierig – nun gut – was können wir noch tolles im Schnee machen, um die Zeit bis Weihnachten zu verkürzen?!

Wir gehen **Eislaufen** (*Tänzerin oder Krieger 3 gemeinsam*) und **Ski fahren** (*Wir springen von einer Seite auf die andere*) und **Snowboarden** (*Krieger 2*).

Und natürlich wird noch eine **Schneeballschlacht** gemacht:

Hierfür braucht ihr Kugeln aus Papier (*zerknüllte Papierkugeln – gerne altes Papier, dass ihr nicht mehr benötigt*) oder ihr macht sie aus Wolle selbst (*so wie die Pommeln auf den Mützen*). Danach darf man sich wild und hemmungslos damit bewerfen. (*Tipp: Musik dazu aufdrehen*)

Heute haben wir so viel erlebt und ich bin mir ganz sicher, dass der Wichtel unterwegs war, um dem Christkind zu helfen oder um zu sehen, ob die Kinder auch wirklich brav waren.

Vielleicht sehen wir den kleinen Wichtel zu Weihnachten oder nächstes Jahr wieder.

Abschluss

Kerzenmeditation

Die Yogalehrerin zündet in der Mitte eine Kerze an. Alle konzentrieren sich 1-2 Minuten auf die kleine Flamme der Kerze. Danach schließen sie die Augen und visualisieren die Kerze vor ihrem inneren Auge.

Zum Schluss bedanken wir uns nochmal bei unserem wundervollen Körper für diese großartige Arbeit.

Endritual

3x das Zitronengesicht machen mit tiefer Ausatmung

Zum Schluss noch ein Namasté.

