

Wir begrüßen den Frühling

Vera Bauer

Kleiner.prinz13@yahoo.de

Altersgruppe: Familie/Elternteil mit 3-6 jährigen Kindern

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Material

Rosenöl, Pfingstrose, mehrere Flieder-Zweige (oder andere frische Blumen, bunte Chiffon-Tücher, Musik, Partneryoga-Karten

Stundenanfang

Begrüßungsritual

„Schön, dass du da bist. Bring die Arme über die Seite nach oben und bringe anschließend die Hände vor deinem schönen Herzen zusammen. Namasté“

Wir singen gemeinsam das Lied „Beugen Strecken“ auf die Melodie von Bruder Jakob.

„Beugen

strecken, beugen strecken, dehnen dreh ´n, dehnen dreh ´n, komm wir machen Yoga, komm machen Yoga, Namasté, Namasté.“

Achtsamkeitsübung

Eine Pfingstrose wird herumgereicht. Die Kinder und die Elternteile bekommen eine Pfingstrose (oder andere Blume). Nachdem die Pfingstrose einmal bei allen Eltern-Kind-Paaren war, bekommt jedes Paar einen eigenen Zweig einer Flieder. Alle riechen daran, mit geschlossenen Augen wer möchte. Wir schauen uns die einzelnen kleinen Blüten an. Im Anschluss daran legen wir die Zweige vor unsere Matte.

Übungsreihe

Aufwärmen (Sonnengruß „Alle meine Tiere“)

Text

Die Sonne geht auf
Die Sonne geht unter
Ich bin stark
Ich bin munter
die Katze
die Schnecke
die Schlange
Der Hund (der Pippi macht)
Alle meine Tiere
Sie halten mich gesund
Ein neuer Tag beginnt

ASANA

Berghaltung
Vorbeuge
Sprinter
Brett
Katze
Haltung des Kindes
Kobra
nach unten schauender Hund
Sprinter
Vorbeuge
Berghaltung

Aufwärmspiel

Wir tanzen zur Musik, beim Stopp der Musik berühren einzelne Körperteile den Boden oder die Wand (zur Raumerkundung). Dabei wird die Kreativität der Kinder und Eltern genutzt. Die Kursleitung gibt, wenn nötig, Ideen vor, zum Beispiel nur der Popo berührt den Boden (Asana „Boot“).

Partner-Asanas

Partner-Asanas werden mit den Partnerkarten von Ulrike Knuth (30 Kinderyoga-Partnerübungen) geübt: die Sonnenatmung, der Superheld, das Faultier...

Gemeinsames Singen & Bewegung

Wir singen ein Schnecken-Lied: „Ich bin die kleine Schnecke in meinem Haus, ich rühr mich nicht vom Flecke und komme nicht heraus. Schneck im Haus, komm heraus, Strecke deine Fühler aus.“ Dazu ist das Elternteil im Vierfüßlerstand über dem Kind, das Kind macht sich klein wie eine Schnecke. Die Mama oder der Papa ist das Schneckenhaus. Als Symbol stellt das Kind die Fühler mit den Händen am Kopf dar. Bei „Schneck im Haus, ich komme nicht heraus“, nimmt das Elternteil das Kind unter den Armen und schwingt es dreimal hoch.

Entspannung

Meditation

Eine Blume wird mit einem Chiffon-Tuch dargestellt, das mit den Händen des Erwachsenen und des Kindes umschlossen wird, und vor die eigene Matte gelegt.

Massage

Als Highlight bekommen alle Eltern-Kind-Paare ein Bio-Rosenöl-Tröpfchen auf die Hand und die Paare können sich gegenseitig die Hände sowie die Füße massieren.

Abschluss

„Im Herzen Sonnenschein...“
(Hände auf das Herz legen)

„soll unser Tag...“
(Arme über die Seite nach oben über den Kopf strecken)

„ein schöner sein.“
(Armkreis nach unten und die Hände vor der Brust zusammenführen)

„Namasté“

