

Mit Löwenmut in Afrika

Maïke Schöbler

maïke@kabaeusken.de

Altersgruppe: Familien

Ausgearbeitet für: Kurs

Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de



Stundenanfang

Begrüßungsritual

Namasté; „Das Licht in mir sieht das Licht in dir“

Auditive Einleitung durch Lied „der ewige Kreis“

An welches Land denkt ihr dabei?

Über Tiere in Afrika sprechen. Wir gehen heute auf eine Reise. Erklärung Big Five: Elefanten, Löwe, Nashorn, Büffel, Leopard, Land auf Globus zeigen

„Wir wollen Löwen suchen“. Löwe verkörpert Kraft und Mut. Der Wüstenkönig der Steppe

3 x OM als Zauberklang, sich tief in die Augen gucken als Familie,

Kreis machen mit allen Teilnehmenden, Knie an Knie, Hände auf Knie des Nachbarn (falls gewünscht) und sich miteinander verbinden

Aufwärmteil: die Reise beginnt

Mit dem Fahrrad zum Bahnhof (auf Rücken legen und Tandem fahren – Füße zusammen und trampeln)

in den Zug setzen und zum Flughafen reisen (Stuhlposition an Wand, Kinder auf Schoß der Eltern)

Flugzeug erwischen, sich gegenseitig anschnallen (Arme bilden Kreis, den Partner umarmen)

Flugzeug hebt ab nach Afrika (Krieger 3, beidseitig, sich gegenseitig stützen)

Langsam landen (Fuß abstellen). Wir sind da.

Bewegung

Begrüßung Afrika durch 3x Sonnengruß

Wir laufen den Berg hinunter zu dem Lied „Pata-Pata“, vorwärts, rückwärts, wie ein Baumstamm rollen, wie Gazellen springen, Zebras (Vierfüßler und Beine werfen)

Entspannung/innere Sammlung

Eincremen: Hände reiben und sich gegenseitig eincremen (Gesicht, Nacken, Schultern...)

Wir essen etwas zur Stärkung: Tisch decken, Stärkung mit Nahrungsmitteln (Tischhaltung, der andere kann in deinen Stuhl gehen, wir essen - was uns einfällt)

Dann starten wir zu den Löwen. Wir machen uns gegenseitig einmal mehr Mut (Doppelschmetterling, sich umarmen)

Übungsreihe

Wir schleichen durch das hohe Gras (Katze – ganz nah nebeneinander)

Eine Schlange schlängelt sich vorbei: Partnerübung Kobra

Vorbeilaufende Elefantenherde, die an einem Wasserloch Halt macht: Hüftbreit stellen, Arme machen Rüssel, nach vorne beugen, Wasser trinken. Und weil es so heiß ist spritzen sie sich das Wasser auf den Rücken. Wenn du abgekühlt wirst, kannst du Mama/Pappa nass spritzen...

das kleine Elefantenkind geht unter die Mama (Herabschauender Hund drunter krabbeln, Rüssel nicht vergessen)

Wir finden die Elefanten sehr groß und kuscheln uns ein (Kindshaltung) zu zweit: einer umarmt den anderen

Da hören wir die Affen hüpfen und kreischen (tiefe Hocke hüpfen). Sie lausen sich (sich gegenseitig am Körper/Kopf zupfen)

Die Affen schaukeln an Kletterpflanzen (auf den Rücken rollen): Vierfüßler und Kind kann sich auf Rücken legen. Wer es schafft und klein genug ist, hängt sich am Bauch runter

Neben den lustigen Affen lässt sich ein Salamander auf dem Stein nicht aus der Ruhe bringen (Salamander auf dem Stein)

Und da! Wir hören Löwengebrüll (Löwenatmung 3x im Fersensitz)

Schauen uns um (Twist Fersensitz)

Wir haben uns erschrocken und setzen uns Rücken an Rücken (Twist)... So haben wir die Steppe gut im Blick und können alles im Blick halten. Aufstehen: Arme an Arme

Und erinnern uns an unseren Mut (Krieger 2 beide Seiten)

Landkarte: Wir staksen mit großen Schritten durch das Gras und finden eine Landkarte. Die muss wohl ein Löwensuchender vor uns hier verloren haben. Das scheint eindeutig ein See zu sein. Doch uns ist viel zu heiß und wir machen eine kleine Pause ehe wir zu dem See an den Bäumen weiter gehen....

Hier kann man eine kleine Malpause mit kostenlosen Malvorlagen machen bei entspannter Musik einlegen.

Am See

Am seichten Ufer des Sees stehen riesige Bäume, die Schatten spenden. (Baumpose zu zweit)

Am Ufer steht eine ganze Kolonie Flamingos. Und wie stehen Flamingos? Auf einem Bein! (Tänzer) – sich gegenseitig Halt geben.

Wir wollen auf die andere Seite: Mama/Papa ist das Boot (in Bauchlage und Beine anwinkeln; Kind setzt sich vorsichtig auf Rücken). Das letzte Stück springen wir vom Boot runter und schwimmen

Sogar die Affen am Ufer werden ruhiger und schauen uns zu (Tiefe Hocke)

Langsam geht die Sonne unter, Ruhe kehrt ein. Wir haben die Löwen noch nicht gefunden. Wir lauschen am Boden, ob wir Löwen hören (Bauchlage, am Boden horchen. Nichts zu hören) Und schauen uns nach Löwen um (Twist Fersensitz)

Da sitzen sie unter einem Baum: eine Löwenfamilie! Die Löwenkinder krabbeln munter umeinander

Wir sind glücklich, dass wir die Löwen gefunden haben. Rücken an Rücken und reinspüren. Den Löwenmut vom anderen wahrnehmen

Abschluss

Endentspannung

Wir haben die Löwen gefunden und schauen zu, wie die Mütter ihre Jungen pflegen

Partnermassage „Fell kraulen“ in der Bauch legen: Staub ausklopfen, Mähne von Zweigen befreien, mit Krallen im Fell Kreise machen.

Hände reiben und auflegen

Shavasana

einkuscheln, entspannte Afrikamusik, gedimmtes Licht wenn möglich.

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du lässt Deinen Blick noch einmal über die weite Landschaft schweifen. Es ist dunkel geworden und am tiefblauen Himmelszelt funkeln unzählige glitzernde Sterne. So viele wie du noch nie im Leben gesehen hast. Du denkst noch einmal an die Löwen, die Giraffen, die Zebras, die Elefanten und das Flamigos... (ausschmücken/Rückführung)

Wir reisen mit Hilfe unseres Zauberklangs zurück. (3x OM)

Verabschiedung mit Namasté

