

Stundenverlauf: Abenteuer - Insel

Phase	Handlungssituationen	Medien/ Material
Begrüßung	Namaste Begrüßung im Kreis: Namaste –Nase in den See.	-
Einstimmung	Komm' mit uns auf die Abenteuer - Vulkaninsel! Wir fliegen dort jetzt gemeinsam hin. Flugticket zeigen und durch den Raum fliegen.	Flugticket
Erwärmung	Auf der Insel angekommen, schauen wir in unseren Backpack. Die Sonne scheint und wir cremen und als erstes von oben bis unten ein. Sonnencreme - überall eincremen/streicheln.	Backpack Sonnencreme
Hauptteil	<p>Wanderschuhe und Fernglas haben wir auch dabei, dazu später mehr. Zunächst legen wir uns auf unser Standtuch. Wir sehen Seelöwen im Meer: Kobra Position. Wir wandern für ein paar Stunden, bis wir am Abend am Ziel ankommen. Jetzt ist es Zeit unser Zelt aufzubauen: Dreiecksposition - beide Seiten. Dies muss auf beiden Seiten schön gespannt werden, damit es bei Wind Stand hält. Zum Aufwärmen machen wir noch ein Lagerfeuer. Das wärmt uns. Hände reiben, aufs Gesicht und den Körper setzten. Wir gehen langsam zu Bett und legen uns hin: Kindsposition.</p> <p>Am nächsten Morgen wecken uns die Vögel mit ihrem Gezwitzcher: Koshi klingt. Zum Frühstück ernten wir uns Mangos mit Pfeil und Bogen von den Bäumen: Baum Position, Krieger zurücklehnen. Anschließend gehen wir eine Runde im Meer schwimmen. Wir tauchen unter den Wellen durch. Herabschauender Hund. Am Stand entdecken wir Schildkröten: Schildkröten Position. Außerdem machen wir uns zu Fuß weiter über den Weg auf der Insel. Dabei begegnen wir: Fröschen, Schmetterlingen, Vögel, Walen, Ameisen und Glühwürmchen. (Alle als Yoga Positionen) darstellen.</p> <p>Eine wackelige Hängebrücke müssen wir ebenfalls überqueren. Alle holen sich 1 - 2Blocks und bauen gemeinsam eine Brücke.</p> <p>Über Flusststeine müssen wir danach springen, und unter einem Wasserfall hindurch.</p>	<p>Wanderschuhe und Fernglas Standtuch Zelt</p> <p>Koshi</p> <p>Bilder der Tiere</p> <p>Yoga Blocks</p>
Spiel: Schluss:	<p>Tiere vom Tag vormachen, erraten was es ist ... Wir fliegen nach Hause. Meditation, Tag revue passieren lassen ...</p>	Entspannungsmusik
Entspannung	Wettermassage (zu zweit)!	

Verabschiedung

Namaste Verabschiedung im Kreis: Namaste -Nase in den See.

