

Kinderyoga Stundenkonzept – „Am Nordpol“ (60 Min.)

Hilfsmittel: Glockenspiel, Koshi

Begrüßungsritual:

Jeder bereitet seinen eigenen Platz mit einer Matte vor und wir machen den Begrüßungsgruß „Namasté – Nase in den Schnee“

Einstimmung:

- Seidenpüppchen mit Weihnachtsduftöl besprüht rumgeben und dabei die Frage in den Raum stellen: „Was fällt euch zu diesem Duft ein oder an was denkt ihr, wenn ihr an diesem Püppchen riecht?“

- kleine Meditation:

Du schließt die Augen und stellst dir vor, du stehst am Nordpol. Was kannst du alles sehen, was kannst du riechen, was kannst du vielleicht fühlen?

Erwärmung:

Ist das etwa ein Traum? Befinden wir uns nun wirklich am Nordpol? Wir sehen alle plötzlich Rentiere und können es kaum glauben. Daher müssen wir uns erst mal komplett **durchschütteln**, um wieder wach zu werden:

- vorsichtig den Kopf schütteln, Nacken ausschütteln
- die Arme, die Hände
- die Schultern
- die Beine, die Füße
- den Popo
- einmal nach vorne beugen und nochmal den ganzen Oberkörper durchschütteln
- auf den Rücken liegend wie ein Rentier und strecken alle Viere nach oben und schütteln auch hier nochmal alles kräftig durch

Wenn wir mit Durchschütteln fertig sind, stellen wir fest „Wir sind immer noch am Nordpol“. Wir stellen uns hin und halten **Ausschau** (Hand vor die Stirn halten) was wir noch alles entdecken können: (Wichtelkinder, Rentiere, Schnee, Eis, Weihnachtsbäckerei in der Ferne, Plätzchenduft riechen..) Als wir in die Weihnachtsbäckerei eintreten, sind wir inmitten einer Gruppe unendlich vieler Wichtelkinder.

Hauptteil:

Sonnengruß

- Wir begrüßen die Wichtelkinder und fordern sie auf, alle mitzumachen:
- Grundstellung, wir stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen und geradem Rücken
 - Berghaltung „Ich grüße die Sonne und Sterne“
 - Vorbeuge „Ich grüße die Erde und den Schnee“
 - Ausfallschritt „Ich mach einen Schritt nach hinten und“
 - Herabschauender Hund „strecke mich wie ein Elch“
 - Stab „Komm nach unten und“
 - Kobra „Zische wie eine Schlange im Schnee“
 - Herabschauender Hund „Ich strecke mich wie ein Elch“
 - Ausfallschritt „Ich mach einen Schritt nach vorne und“
 - Vorbeuge „Ich grüße die Wichtelkinder“

- Berghaltung „Ich grüße die Rentiere“

Übungsphase:

Die Wichtelkinder wollen uns den Nordpol zeigen. Habt ihr Lust? Wir gehen auf Entdeckungsreise.

Gleich zu Beginn sehen wir ein ganz großes hohes Iglu. Wir möchten wissen was sich darin befindet

Baum: Um hineinsehen zu können strecken wir uns ganz hoch und greifen auch mit den Händen nach oben, als würden wir Äpfel von einem Baum pflücken um raufsehen zu können. Baum auf beiden Seiten üben. Bein einmal hoch einmal tief nehmen. Hände ins Namsté.

Wir können im Iglu zwei Kinder schlafen sehen:

Kind: Stellung des Kindes um kurz zu entspannen.

Draußen geht die Entdeckungstour weiter.

Kobra: In der Fernen können wir Seerobben hören. Und Eisbären:

Sphinx: Wir sind viele kleine Eisbären die ganz laut brüllen können. Sie begrüßen sich alle gegenseitig.

Gleich nach den Eisbären kommen wir zu einem großen Gehege mit vielen Rentieren.

Herabschauender Hund: Die Rentiere sind lustig, sie strecken ihren Popo ganz weit in die Höhe und rutschen auf dem Eis als würden sie Eislaufen.

Zwischen all den Rentieren hüpfen kleine Schneehäschen umher. Sie machen sich ganz klein (**Stellung des Kindes**) und strecken ihren kleinen Schwanz in die Höhe.

Plötzlich hören wir Laute. Was ist das? Wer ist das? Der Hirte der Rentiere steht inmitten der Herde und hält mit einem langen Fernrohr Ausschau.

Krieger 1 und Krieger 2.

Aus der Ferne hört man ein Läuten. Glöckchen schellen. (**Glockenspiel**)

Was könnte das sein? Ein Schlitten mit Glöckchen, der von 6 Huskys gezogen wird kommt vorbeigesaust. Wir **winken** alle.

Die Wichtelkinder nehmen uns nun alle wieder mit in ihre Weihnachtsbäckerei, wo wir uns erst noch einmal alle entspannen dürfen.

Entspannung:

Fantasiereise – Wir träumen uns zum Nordpol

Lege dich gemütlich hin, wenn du magst, kannst du die Augen schließen. Ich möchte dir nun eine kleine Geschichte erzählen, damit du ein bißchen träumen kannst. Atme ein paar mal tief ein und

aus und versuche nur auf meine Stimme zu hören. Alles, was sonst um die rum passiert, ist unwichtig und kann bis später warten.. atme ruhig weiter ... ein und aus....

Stell dir vor, du liegst in deinem Bett und schläfst.

Es ist wunderbar warm und kuschelig, so richtig gemütlich.

Auf einmal merkst du, wie jemand deinen Namen flüstert. Ist das ein Traum oder steht da wirklich jemand an deinem Bett?

Vorsichtig öffnest du ein Auge und erkennst eine grüne Zipfelmütze. Du machst das zweite Auge auf und schaut verwundert auf einen kleinen Elf mit einer grünen Zipfelmütze. Was sucht ein Elf in deinem Kinderzimmer?

Noch bevor du fragen kannst, flüstert der Elf: „Bitte nicht erschrecken, ich heiße Hugo und komme vom Nordpol. Der Weihnachtsmann hat mich geschickt.“

Der Weihnachtsmann ... du atmest tief ein ... es ist doch noch gar nicht Weihnachten, was will der Weihnachtsmann nur von dir?

„Der Weihnachtsmann hat ein Problem, es sind so viele Elfen krank geworden.“ flüstert der Elf. „Er bittet dich, zum Nordpol zu kommen und ihm zu helfen. Hast du Lust?“

Du setzt dich in deinem Bett auf. Wie du darfst den Weihnachtsmann besuchen?! Du kannst die Rentiere sehen ... aber wie sollst du zum Nordpol kommen? Ein Bus fährt dort bestimmt nicht hin.

Der Elf zeigt aus dem Fenster und du entdeckst einen Schlitten mit eingespannten Rentieren, die auf dich warten.

Schnell springst du aus deinem Bett und ziehst dir warme und kuschelige Kleidung an.

Mit dem Elf steigst du in den Schlitten und kuschelst dich in eine warme Decke und schon geht es los.

Die Rentiere laufen los und der Schlitten hebt vom Boden ab.

Du guckst nach unten und staunst – so hast du die Stadt noch nie gesehen. Überall leuchten Lichter und die Häuser werden immer kleiner. Es sieht wie eine Spielzeugstadt aus, über die ihr gerade fliegt. Aber trotzdem kannst du die Kirche erkennen und dort ist auch dein Kindergarten.

Langsam wird die Stadt immer kleiner und der Himmel wird nur noch von unzähligen Sternen erhellt. Unter dir ist nun ein Wald. Hier ist es stockdunkel und wenn man genau hinhört, kann man trotz des Fahrtwindes eine Eule rufen hören.

Nach einer Weile kannst du in der Ferne das Meer sehen. Das Wasser glitzert im Mondschein. Es sieht fast genauso schön aus, wie der Sternenhimmel über dir. Du guckst genauer hin, ob Delfine auch nachts aus dem Wasser springen? So richtig erkennen kannst du keinen Delfin, schade...

Während du so in das Wasser schaut, werden deine Augenlider immer schwerer. Du möchtest aber nicht einschlafen, sonst verpasst du den Weg zum Nordpol. Der Elf neben dir zieht die warme kuschelige Decke etwas dichter an dich heran. „Schlaf ruhig noch ein bißchen, es dauert noch eine

ganze Weile, bis wir beim Weihnachtsmann sind. Ich wecke dich rechtzeitig auf, damit du unser Weihnachtsdorf sehen kannst.“ Also gut. Du schließt die Augen und schläfst sofort ein.

Da hörst du eine Stimme, die deinen Namen flüstert. Langsam regst und streckst du dich. Du atmest tief ein und aus ... dann öffnest du deine Augen ... ob du schon angekommen bist...

du schaust herum ...wo ist Hugo der Elf, wo ist der Weihnachtsmann... du liegst in deinem Bett und deine Mama steht neben dir und weckt dich auf.

Schade, es war alles nur ein Traum.

Wir bleiben noch alle liegen und lassen die Geschichte nachwirken (**Koshi**, im Raum umher gehen)

Jetzt kehren wir mit unseren Gedanken langsam wieder zurück in unseren Yogaraum. Wir bewegen unsere Zehen und Finger. Dann unsere Hände und Füße. Jetzt strecken wir uns ganz lang. Wer möchte, legt sich noch einmal für einen Moment auf seine Lieblingsseite.

Dann kommen wir alle in einen bequemen Sitz – zum Beispiel den Schneidersitz oder Fersensitz.

Wir verabschieden uns mit **Namsasté – Nase in den Schnee**.

Zum Abschied können noch zusammen Plätzchen und Punsch genascht werden. (im Vorfeld bei Eltern bzgl. Nahrungsmittelunverträglichkeiten informieren!!)