

## **Thema: Ein Tag am Meer**

**Hilfsmittel:** Gegenstände für Mitte (blaues Tuch, Muscheln, Fische, Feder ..) Musik für Stopp-Tanz, Musik Meeresrauschen

### **Begrüßung:**

- Die Klangschale einmal klingen lassen als Zeichen des Beginns – Treffen in der Kreismitte → Namaste-Nase in den Tee
- In der Kreismitte liegen Gegenstände, die auf das Thema der Stunde schließen lassen (z. B. blaues Tuch als Meer, Muscheln, Fische)

**Stilleübung:** Wir sitzen um die Gegenstände herum in einem bequemen Sitz. Dann sagen alle gemeinsam „Ich mache eine Brille, dann bin ich eine Minute stille.“ (Koshi-Klangspiel wird gespielt.)

### **Einstimmung:**

**Gesprächsrunde:** Die Kinder dürfen raten, was das Thema der Stunde ist.

### **Fantasiereise vom Handtuch aus:**

- Die Kinder holen die Matten und legen es als „ihr Handtuch“ hin. „Du legst dich nun in eine für dich bequeme Position und schließt deine Augen.“
- „Stell dir vor du bist am Strand und liegst auf deinem Handtuch. Du merkst wie dir der Wind um die Nase weht und das Meer rauscht leise. Du hörst die Wellen platschen. Stell dir vor, wie du mit deinen Händen den Sand durch deine Finger rieseln lässt. Die Sonne wärmt dich. Stell dir vor, wie sie deinen ganzen Körper aufwärmt. Deine Füße und Beine, deinen Bauch und Po, auch dein Rücken entspannt sich von der Wärme der Sonne, sie scheint auch auf deine Arme, Schulter und Hände. Vielleicht kitzelt dir der Sonnenschein sogar etwas in der Nase. Nimm die Wärme der Sonne in deinem gesamten Körper war und stell dir vor du bist nun ganz entspannt am Strand angekommen. Gemeinsam wollen wir heute einen Tag am Meer verbringen. Dazu öffnest du langsam deine Augen und um wieder etwas wacher zu werden, findest du nun in die Position der Muschel (Kind).“

### **Erwärmung:**

- Am Strand angekommen wollen wir ihn und das Meer erst einmal begrüßen:

**Kleiner Sonnengruß:** „Hallo liebe Sonne, hallo lieber Sand.“

„Oh wir sind ja noch voller Sand.“

**Abstreifen** vom Sand (Schulter, Arme, Hände, Beine → von oben nach unten)

## Übungsphase:

- Wir stellen uns vor, dass der Sand ganz heiß ist und wir nur auf Zehenspitzen gehen können -> gehen durch den Raum auf Zehenspitzen
  - „Fällt euch noch etwas ein, wie man im Sand noch gehen kann?“ (Ein Kind zeigt etwas, alle machen nach; z. B. hüpfen, Kniehebelauf,...)

„Schaut mal, was wir alles am Strand entdecken können.“

### Asanas:

1. **Wattwurm:** Dort siehst du einen Wattwurm, der sich aus dem Watt herauswindet.
2. **Möwe:** Die Möwe fliegt gerade über den Wattwurm hinweg. Sie hat von dort oben den besten Ausblick über all die Tiere und Menschen, die heute mit uns am Meer einen Tag verbringen.
3. **Seestern:** Der Seestern streckt sich alle Richtungen und macht sich ganz groß. So einen schönen Seestern hat auch die Möwe noch nicht gesehen.
4. **Robbe:** Draußen auf dem Meer ist eine Sandbank auf der sich die Robben gerade ausruhen. Sieh nur, wie sie anfangen sich zu dehnen. Das tut nach einer langen Runde schwimmen richtig gut.
5. **Schildkröte:** Und da im Wasser, wenn du ganz genau hinsiehst, sind sogar Schildkröten zu entdecken.
6. **Seegras:** Im Meer gibt es etwas in dem sich die Fische gern verstecken und sich ausruhen können. Das Seegras wird vom Wasser langsam hin und her bewegt.
7. **Windsurfer:** Aber am Strand und im Meer sind nicht nur Tiere zu sehen. Heute ist der Wind genau richtig zum Windsurfen. Wir testen mal in welche Richtung uns der Wind heute treibt. Ganz schön wacklig auf dem Brett.
8. **Windmühle:** Und wenn du dich mal genau umschaust, dann siehst du auf der anderen Seite an Land sogar eine Windmühle, die sich bei dem Wind heute kräftig dreht.
9. **Krabbe:** Doch da, was ist denn da plötzlich Kleines über den Sand gelaufen. Eine Krabbe. Es gibt kleine und große, schnelle und langsame Krabben. Jede Krabbe läuft in seinem eigenen Tempo durch den Raum.
10. **Meerjungfrau:** Nun kommen alle Krabben wieder zurück auf ihr Handtuch. Denn auf einem Felsen über den gerade noch die Möwe geflogen ist, hat sie eine Meerjungfrau entdeckt.

„Wow – toll, was wir heute schon alles am Meer erlebt haben!“

## „Stopp-Tanz“ - Spiel

Drei Asanas festlegen – z. B. Wattwurm, Windsurfer, Seestern

- Es läuft Musik und für die Ansage wird die Musik gestoppt.

## Atemübung:

- pusten einer Möwen-Feder | zuerst allein (pusten und selbst auffangen)

- pusten mit einem Partner (Feder des Partners fangen)

### **Meer-Massage:**

- Alle setzen sich in einen Kreis und massieren ihren Vordermann/-frau
- Krabben: krabbeln über Rücken (Fingerspitzen)
- Robbe: Handfläche wird mit leichtem Druck über Rücken geführt
- Schildkröte: als Faust (Panzer)
- Wellen: wellenartig mit den Fingern über den Rücken
- Rücken ausstreichen (wie Wind)

### **Entspannung: (Musik – Wellenrauschen)**

„Nach einem aufregenden Tag am Meer kommen wir wieder auf unserem Handtuch an und legen uns ganz gemütlich in Rückenlage oder eine andere bequeme Haltung. Schließ deine Augen und lausche dem Meeresrauschen. (ruhig etwas aushalten – Sprechpause!)

Für heute verabschieden wir uns vom Meer. Stell dir vor, wie die Möwen über dich hinweg fliegen, die Meerjungfrauen hinaus aufs offene Meer schwimmen und die Robben auf ihren Sandbänken zur Ruhe finden. Die Sonne geht langsam unter und du nimmst nochmal wahr, wie sie dich wärmt und dich mit Energie auflädt. Die letzten Sonnenstrahlen kitzeln deine Nase, deine Arme und Schultern, dein gesamter Oberkörper wird von der Sonne aufgewärmt. Auch deine Unterkörper mit den Beinen und Füßen, werden von der Sonne in Wärme eingetaucht. Langsam nach und nach verschwindet die Sonne am Horizont und du siehst einen wunderschönen Sonnenuntergang über dem Meer. Der Himmel ist in den verschiedensten gelb, rot und orange Tönen erleuchtet. (Pause!)

Bevor du gleich wieder zurückfindest, beginne deine Finger langsam zu bewegen. Um die letzten Sonnenstrahlen vom Meer mitzunehmen beginne deine Hände langsam aneinanderzureiben bis sie ganz warm werden. Nun kannst du etwas schneller werden. Lege deine Hände nun auf deine Augen und nimm die Wärme der Sonne wahr. Jetzt kannst du langsam deine Füße bewegen, deine Beine, deine Arme. Öffne langsam deine Augen und komm wieder hier in unserem Yogaraum an.“ (Gong)

### **Abschluss:**

Wir verabschieden uns mit „Namaste“ und räumen gemeinsam die Matten / „ Handtücher“ weg.