

## KINDER YOGA – Bauernhof

### EIN TAG AUF DEM BAUERNHOF

Ankommen:

Auf der Matte Interaktion mit Kindern

- Was gibt es auf einem Bauernhof (Tiere, Traktor, Pflanzen)?
- Wie riecht es dort?
- Welche Geräusche kann man hören?

Hilfsmittel: In der Mitte des Kreises nehmen sich die Kinder alle eine Feder & eine Windmühle

Praxis:

Wir werden zum kleinen Küken / Hühnchen  
und begrüßen den Tag

Das Lied

Tanzen zu „Meine Oma fährt im Hühnerstall...“ & durch den Raum flattern, fliegen.

Auf der Matte:

Das Huhn frühstückt (halber Sonnengruß) Flügel über den Kopf und Vorbeuge „Körner picken“

Körner aus dem Gefieder schütteln

Asanas:

Das Huhn begibt sich auf die Reise und trifft folgende Tiere:

- Kuh
- Hund
- Katze (trinkende Katze)
- den Frosch am Teich (von Matte zu Matte hüpfen)
- Traktor
- der Traktor erntet Korn
- Korn im Wind

Wo geht das Korn hin? Zur Windmühle. – Windmühle machen

Alle Kinder nehmen eine Windmühle. Atemübung: Windmühle pusten

Alle Windmühlen in die Mitte bringen. In der Mitte stehen 3 Kisten:

1. Mit Korn
2. Mit Mehl
3. Mit „Keks“ (am Ende der Std. darf sich jedes Kind einen Keks nehmen)

Paarübung: Mit Feder sich gegenseitig streicheln. Sich die Feder gegenseitig zu pusten.

Endentspannung: Das Huhn findet zurück ins Hühnerhaus und begibt sich auf eine Fantasiereise:

"Lege dich mit dem Rücken auf deiner Yoga-Matte hin und mach es dir gemütlich. Wenn du magst, kannst du auch eine Decke nehmen und dich damit zudecken. Strecke die Beine locker aus, sodass die Füße zur Seite fallen dürfen. Die Arme kannst du neben deinem Körper ablegen oder wenn du das lieber magst, dann kannst du sie auch auf dem Bauch ablegen. Wenn du lieber auf der Seite oder auf dem Bauch liegen möchtest, dann darfst du auch das gerne machen. Schließe deine Augen, wenn du magst. Spüre nun wie dein Atem ruhig und gleichmäßig in den Bauch einströmt und wieder ausströmt, wenn du ausatmest.

Wir begeben uns nun auf eine kleine Fantasiereise. Die Hühner vom Bauernhof, gehen alle langsam schlafen. Sie sind müde vom Tag, denn schließlich haben sie heute viel erlebt. Die Sonne geht am Horizont unter und färbt sich orange/rot. Die letzten Sonnenstrahlen wärmen deine Haut. Deine Lippen und deine Wangen sind weich und locker. Der Bauer fährt mit seinem Traktor zurück in den Stall und die Katzen und der Hund kommen zurück auf den Hof. Auch sie sind müde und geschafft vom Tag und möchten sich ausruhen. Die Kätzchen kuscheln sich in ihr Körbchen, vorher trinken Sie noch etwas warme Milch. Du gehst nochmal bei Ihnen vorbei, um sie zu streicheln und ihnen eine gute Nacht zu wünschen. Das Fell fühlt sich weich an und angenehm warm und das Kätzchen fängt unter deinen Bewegungen an zu schnurren. Es genießt deine Streicheleinheit sehr. Von etwas weiter weg hörst du die Frösche quaken, sie geben ihr Abendkonzert. Die Grillen zirpen um die Wette. Ein Schmetterling fliegt in deiner Nähe vorbei. So schön sieht das aus und alles wird nun ganz ruhig.

Verabschiede dich nun langsam von dem Kätzchen und komm zurück ins hier und jetzt. Bewege langsam deine Arme und Beine. Du kannst dich auch einmal richtig ausstrecken und dich ganz lang machen. Vielleicht hast du auch Lust, einmal laut zu gähnen. Wenn du vorhin die Augen geschlossen hast, kannst du sie nun gerne wieder öffnen. Wenn du wieder hier angekommen bist, dann setze dich jetzt über die Seite kommend hin. Hebe deine Hände vors Herz. Zum Abschluss sagen wir nochmal unseren Spruch wie am Anfang: Namaste, Nase in den Tee."