

## Kinderyoga Stunde

### **Thema: Ein Tag im Herbst**

#### *Begrüßung:*

Im Zentrum des Kreises: Runde Teppich mit Halloween Kürbis, Herbstblätter, Kastanien, Tücher verschiedener Farben, Klanginstrumente wie Koshi, Mandarinen, Zimtstangen

Blatt oder Kastanie anstelle des Gesprächsballs

Die Kinder dürfen ihre Gedanken zum Thema mitteilen.

Wenn niemand Halloween erwähnt, dann werfen wir das ein.

Welche Farbe kommt euch in den Sinn? "Ihr dürft euch ein Tuch aussuchen, das zu eurer Vorstellung passt" → Jedes Kind einzeln.

#### *Einstimmung:*

Wir sprechen über windiges Wetter und Luft. Und machen dazu zwei Atemübungen:

- 1) beim Sitzen auf der Yoga Matte nehmen wir eine Mandarine mit der rechten Hand und eine Zimtstange mit der linken Hand. Beim tief Einatmen, riechen wir erstmal die Mandarine, und beim tief Ausatmen strecken wir den Arm weck. Dann machen wir dasselbe mit der Zimtstange, und wiederholen das 3 bis 4 Mal, mit rechts und links, Augen auf und Augen zu, vergleichen.
- 2) "Blattatmung": Einatmen und Ausatmen in regelmäßigen Zeiten

#### *Erwärmung:*

Um unsere Luft, die uns durchströmt, zu spüren, können wir Blätter durch den Raum pusten. Windräder ausprobieren.

Federleicht vs nicht Federleicht → Kastanien

Mit der Kastanie sich leicht abklopfen

Auf der Kastanie sich draufstellen mit einem Fuss

Falls die Kinder noch Vorschläge haben, können wir das flexibel aufbauen.

#### *Hauptteil:*

Auf der Yoga Matte wieder ankommen →

Kleiner Sonnengruß bei kleineren Kindern, großer Sonnengruß bei älteren Kindern

Anstatt "Hallo, liebe Sonne" → Hallo, liebe Luft (nach oben) und Hallo, liebe Erde (nach unten)

3 Wiederholungen

Kindeshaltung: "Mach dich mal ganz klein wie eine Kastanie" → Wenn dir danach ist, ruh dich aus wie eine Kastanie im Laub.

Blatt in Gleichgewichtsübungen → Baum mit dem Blatt auf dem Kopf.

Wenn das Blatt fehlt, hüpft der Frosch und holt es sich nochmal

Windmühle → dynamisch nach links und rechts, mit tiefer Ein- und Ausatmungen, Ausatmen wenn wir auf dem Boden sind.

Vogel Übung

Vorübung zur Massage: Jedes Kind probiert den Unterschied zwischen Kastanie und Blatt und berührt die verschiedene Körperteile mit den zwei Elementen.

In einer Runde: jedes Kind macht eine Massage mit der Kastanie beim Partner

Herbst Massage: Luft, Blätter, Sonne, Regen, → als Alternative oder zusätzlich

*Entspannung:*

Herbstliches Lied → Melodie als Hintergrund

Fantasiereise: vom fliegenden Blatt (die Kinder sind das Blatt)

“Stell dir vor, du bist ein Herbstblatt. Du hängst ganz entspannt an einem Baum, wie du ihn dir vorstellst. (vielleicht Ahorn, Nussbaum, Eiche).

Ein Windstoß kommt und du fängst an, ganz langsam im Wind zu fliegen.

Du spürst, dass du immer ruhiger und entspannter wirst.

Es kommt noch ein Windstoß und es weht dich über ein Kürbisfeld. Jetzt fliegst du immer wieder ein bisschen hoch und wieder ein bisschen tiefer: du kannst das mit deiner Atmung fühlen. Jedes mal wenn du einatmest, fliegst du hoch, und jedes mal wenn du ausatmest fliegst du wieder ein Stückchen runter. (mini Pause oder das wiederholen)

Du fliegst über deine Heimatstadt und auf einmal entdeckst du eine Gruppe von Kindern mit Kesseln, die von Haus zu Haus geht. Es ist Halloween!

Du fällst langsam runter und landest in einem von den Kesseln, der voll mit Blätter und Kastanien ist!

Du liegst auf einmal auf einer “Blattmatratze” und fängst langsam an, dich zu bewegen. Deine Füße, deine Beine, deine Hände und Arme... du kannst dich ganz lang machen und dich strecken. Du kannst auch gähnen und ganz tief ein- und ausatmen.

Und ganz langsam kommst du auf deine Lieblingsseite und du kannst dich hinsetzen, zurück im Schneidersitz.”

Kleine Gesprächsrunde: Wie fühlst du dich jetzt?

Wenn du deine Kastanie und dein Blatt auf die Tücher ablegst, darfst du gerne sagen, welche deine Lieblingsübung war oder wie es dir nach der Yoga Stunde geht.

Namaste, Nase in den Tee