

Familienyoga Stundenkonzept 60 Minuten

Reise zum Planeten Himbeerikus

Hilfsmittel: Koshi, bunte Tücher, Redeball, Himbeersaft, Himbeerbonbons

Begrüßung

Wir legen die Matten gemeinsam aus und begrüßen uns mit einem „Namasté“ – „Nase in den Himbeersee“ und machen dabei eine kleine Verbeugung.

Gesprächsrunde

Wir reisen heute gemeinsam ins Weltall und besuchen den Planeten Himbeerikus! Frage an die Teilnehmer: „Wie stellst du dir den Planeten vor?“ (Farben, Tiere, Landschaft, etc.)

Einstimmung

Die Eltern und Kind – Paare sitzen Rücken an Rücken und spüren den Atem des anderen. Sie machen die Stille Brille und lauschen dabei für eine Minute dem Klang des Koshi. Anschließend sagt sich jeder in Gedanken und mit noch geschlossenen Augen dreimal den Satz: „Ich bin ruhig und entspannt.“

Erwärmung

Wir steigen in eine Rakete. Dabei öffnen wir die Tür und machen einen großen Schritt in die Rakete.

Zum Start der Rakete üben wir den Weltallgruß (abgewandelter Sonnengruß)

Hallo liebes Weltall – zum Himmel strecken

Hallo liebe Erde – zur Erde vorbeugen

Dabei werden wir immer schneller und hüpfen schließlich ganz hoch hinaus, sodass die Rakete ins Weltall fliegt.

Auf dem Weg zu Himbeerikus bewegen sich die Kinder und Eltern mit ausgebreiteten Armen schnell durch den gesamten Raum. Später werden sie dann immer langsamer und bewegen sich im Zeitlupentempo schwebend und schwerelos durch das Weltall, bis sie schließlich auf Himbeerikus landen. Dazu kehrt jeder auf seine eigene Matte zurück.

Auf dem Planeten angekommen sehen die Kinder und Eltern, dass alles ganz bunt in Regenbogenfarben ist. Wir beginnen, uns auf dem Planeten umzuschauen, indem wir den Kopf von links nach rechts, von oben nach unten sowie kreisend bewegen.

Dann beugen wir uns nach unten und bewegen uns schwingend zu den Seiten, wir strecken uns nach oben und schwingen auch hier von links nach rechts.

Hauptteil

Wir entdecken einen Baum in Regenbogenfarben. Kind und Elternteil gehen als Paar zusammen und üben als Partnerübung den Baum auf beiden Seiten.

Ebenfalls entdecken wir buntes Seegras. Dazu darf sich jeder ein Tuch nehmen und sich mit seinem Partner gegenüberstellen. Nun spiegeln sich beide. Einer beginnt sich im Wind zu bewegen und der andere macht dies nach. Danach wechseln.

Plötzlich treffen wir auf einen sprechenden Vogel. Dafür verwandeln sich die Kinder und Eltern in den Vogel und bewegen sich (einzeln jeder auf seiner Matte) im Krieger 3 wie ein Vogel.

Der sprechende Vogel erzählt uns von einem Himbeersee und möchte uns dorthin führen.

Ein Partner geht durch den Raum und bestimmt den Weg, während der andere Partner ihm folgt. Tempo variieren (mal schnell, mal langsam).

Am See angekommen treffen wir auf verschiedene Tiere. Zunächst auf einen Frosch.

Dazu hüpfst jeder in der tiefen Hocke auf seiner Matte auf und ab. Anschließend kann man als Partnerübung sich gegenüberstellen und die Hände greifen und gemeinsam oder nacheinander in den Frosch gehen. Der Frosch wird vom vielen hüpfen müde und muss sich in der Haltung des Kindes mit geöffneten Beinen am See ausruhen und kurz verschlafen. Dazu legt der eine Partner die warmen Hände auf den Rücken des Frosches. Danach wird getauscht.

Im See gibt es zudem viele bunte Regenbogenfische. Komme dazu auf deiner Matte in den klassischen Fisch aus der RL, bringe die Arme und Hände unter dein Gesäß und hebe den Brustkorb Richtung Himmel an. Mache dabei einen Fischmund.

Plötzlich kommt ein großer Fischschwarm vorbei und wir beginnen mit dem Schwarm mitzuschwimmen. Leg dich dazu auf den Bauch und mache mit den Armen und Beinen Schwimmbewegungen.

Doch nicht nur unter Wasser gibt es viel zu entdecken, auch auf dem Wasser sehen wir Surfer. Gemeinsam surfen wir mit unserem Partner im Krieger 2 Fuß an Fuß über den See.

Am Wasser gibt es auch viele bunte Seesterne, die in allen Farben funkeln und glitzern. Stell dir vor du bist ein funkelnder Seestern. Stelle die Füße Schulterbreit auf und strecke die Arme nach oben Richtung Himmel. Bewege dich nun wie durch Wasser in alle Richtungen.

Die Seeschlange/Wasserschlange stattet uns ebenfalls einen Besuch ab. Schlängel sich dafür in der Bauchlage wie eine Kobra von unten nach oben und zische dabei ein sssss.

Als abschließende Partnerübung macht der Erwachsene den Seestern und das Kind die Schlange, die durch den Seestern hindurchkriecht. Dabei kann der Erwachsene verbale Anweisungen an das Kind geben wie: „Komm nach oben“, „schau nach links/rechts“, „dreh dich zur Seite“, „komm nach unten“.

Tiermassage

Im Sitzen oder liegen sich gegenseitig massieren.

- Ausstreichen von der Mitte nach außen
- Elefanten laufen über deinen Rücken, Druck mit Gewichtsverlagerung
- Ameisen – viele kleine Ameisen laufen über deinen Rücken
- Schnecke kriecht von unten nach oben über den Rücken
- Schmetterling fliegt sanft über deinen Rücken

Sinneswahrnehmung

Am See siehst du das pinke Wasser und es liegt ein köstlicher Himbeerduft in der Luft. Das Seewasser besteht aus purem, süßen Himbeersaft. Möchtest du mal riechen und schmecken?

Die Kinder und Eltern sitzen auf ihren Matten und die Yogalehrer*in schenkt ihnen Himbeersaft in einen kleinen Becher ein. Nun sollen sie mit geschlossenen Augen den Duft wahrnehmen und wer mag darf auch einen Schluck trinken.

Atemwahrnehmung und Schlussspannung

Dann bekommt jeder ein Himbeerbonbon und legt es sich auf den Bauchnabel in der RL. Spüre wie sich das Bonbon mit der Atmung hebt und senkt.

Fantasiereise Himbeerwolke

Lege dich bequem auf deine Yogamatte. Schließe die Augen oder nimm dir ein Augenkissen.

Stell dir vor dein Himbeerbonbon ist magisch und verwandelt deine Yogamatte in eine Himbeerwolke. Du liegst ganz weich auf deiner pinken Wolke. Du nimmst den angenehmen süßlichen Duft der Himbeere wahr.

Es fühlt sich angenehm und leicht an auf der weichen Himbeerwolke zu liegen.

Du spürst, wie die Wolke ganz langsam abhebt und dich trägt. Sie steigt immer höher und höher und du siehst den Planeten Himbeerikus nun aus dem Weltall.

Du entspannst dich mehr und mehr. Dein ganzer Körper ist entspannt und du genießt es auf deiner Wolke durch das Weltall zu schweben.

Du schwebst immer höher und höher und bist nun von weiteren Wolken umgeben.

Die anderen Wolken sind in allen bunten Farben des Regenbogens, so wie die Bäume und Tiere auf Himbeerikus.

Stell dir vor, der ganze Himmel ist voller bunter Wolken und sie leuchten in allen Farben des Regenbogens.

Du schwebst auf deiner Himbeerwolke durch die Regenbogenwolken hindurch und kannst sie dabei berühren.

Spürst du, wie weich und flauschig sie sind?

Du fühlst dich ruhig und entspannt. Dein gesamter Körper ist ruhig und entspannt. Sage dir diesen Satz dreimal gedanklich: „Mein Körper ist ruhig und entspannt.“

Nun schwebst du auf deiner Wolke langsam in Richtung Planet Erde zurück.

Du spürst wie du ganz langsam tiefer und tiefer auf die Erde zurück sinkst, bis du wieder hier in dem Raum ankommst.

Deine Wolke verwandelt sich nun wieder zurück in deine Yogamatte. Du bist im Hier und Jetzt.

Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße.

Streck und räkel dich und leg dich nochmal auf deine Lieblingsseite.

Finde über die Seite in den Schneidersitz oder Fersensitz.

Wir verabschieden uns mit Namasté – Nase in den Himbeersee.