

Kater Carlo auf Herbstspaziergang

Hilfsmittel - Kastanien, Blätter usw. Was man im Herbst auf dem Boden draußen findet.

Klangschale - Individuelles Startzeichen

Begrüßungsritual

»Ich glaube an mich selbst.«<<

Handflächen vor dem Herz zusammenbringen

»>Ich liebe meinen Körper und weiß ihn zu schätzen.<< Körper umarmen und hin- und herwiegen.

>>Ich bin gut so wie ich bin.<< Hände übereinander auf das Herz legen

Einstimmung

Alle Hilfsmittel mit geschlossenen Augen nur mit deinen Hände und Füße ertasten

Gesprächsrunde

Was magst du am Herbst?

Woran erkennst du dass es Herbst wird?

(Kastanie als Redestein herum geben)

Erwärmung

Kindsposition - Überleitung du wirst Kater Carlo

Ein Sonnenstrahl erweckt dich, er fühlt sich schön warm auf deiner Haut an.

Du streckst dich und merkst irgendetwas ist gerade anderes.

Du hast plötzlich ein Fell das sich kuschelig weich anfühlt auch deine Ohren haben sich verändert, sie sich spitz und viel empfindlicher.

Einen langen buschigen Schwanz und eine kühle Stupsnase kannst du auch entdecken.

Miau, Miau... (Beginnt die Yogalehrerin)

Ich glaube wir sind nun alle zum Kater Carla geworden.

Nun müssen wir uns erstmal recken und strecken.

(Wie eine Katze recken und strecken - intuitiv bewegen)

Übungsphase

Asana - Kater

Katzenbuckel

Milch schlecken (Wellenbewegung)

Pfoten sauber machen

Dann läuft Kater Carlo nach draußen.

Er läuft über nassen Boden (Hände als Krönchen auf den Fingerspitzen)

Es beginnt zu regnen und Carlo wird ganz nass. (Mit den Händen Regentropfen über den ganzen Körper malen) Kater Carlo schüttelt sich und flüchtet unter den Baum.

Asana-Baum (Position auf beiden Seiten)

Es windet, die Äste bewegen sich, die Kastanien fallen (werden abgeworfen). Balance Übung für die Kinder.

Asana-Hund

Charly der Hund schnuppert an den Kastanien

Streckt und reckt sich - im herabschauenden Hund mit den Beine auf und ablaufen. Er schüttelt sich und pickelt an beiden Seiten an den Baum (beide Beine abwechselnd in den dreibeinigen Hund). Auf einmal wird er ganz müde und kuschelt sich unter den Baum. (Kindsposition)

Als er wach wird sieht er Nina das Eichhörnchen und wedelt mit dem Schwanz.

Asana- Eichhörnchen

Nina hat einen wunderschönen Puschel Schwanz den sie im Vierfüßler zum Bauch und zum Kopf bringt. (Katze/ Kuh)

Nina macht quatscht und spielt mit Charly.

(Auf den Rücken legen und auf und ab rollen bis in den Stand.) Danach ist Nina ganz hungrig und müde.

(Kindsposition mit einer leckeren Nuss)

Nina sieht Rudi den Regenwurm

Asana-Regenwurm

Er schlängelt sich über den Boden und steckt den Kopf immer wieder nach oben um allen Tieren Hallo zu sagen. (Bauchlage / Cobra)

Rudi krabbelt unter Charly dem Hund durch. (Partnerübungen - abwechselnd ist einer der Hund einer der Wurm.)

Asana-Vogel

Victor der kleine Vogel hüpf über die Wiese und sucht nach Futter. Als er satt ist fliegt er los gegen den Wind. (Flieger Krieger in Bewegung immer ein Bein anheben) Er ruht sich in seinem Nest aus. (Kindsposition).

Spiel

Tiere erraten anhand Yoga Position

Jedes Kind macht seine Lieblingsübung vor und die anderen erraten das Tier

Schlussentspannung

Tiefe Bauchatmung

Stell dir vor dein Lieblingstier aus der Geschichte kuschelt sich auf deinen Bauch. Stell dir vor wie sich das Tier auf deinem Bauch hebt und senkt. Atme tief ein und aus.

Schließe Deine Augen.

Stell Dir vor du liegst jetzt unter einem Baum.

Sieh dir seine tollen Blätter an und lausche wie sie sich im Wind bewegen.

Du liegst ganz weich im leicht feuchten Grass. Du spürst den Wind, erst an deinem kleinen Zeh, dann am ganzen Fuß, er streift an deinen Beinen entlang.

Es ist ein angenehmes leicht kitzelndes Gefühl.

Es kommt an Deinem Oberkörper an

Geht über deinen Bauch in Richtung deiner Brust.

Auch an den Fingern streift er sich den ganzen Arm nach oben.

Der wind kommt an deinem Gesicht an er küsst dein Kinn und kitzelt über deine Nase auch deine Stirn fühlt sich angenehm kühl an.

Du lauschst noch einmal den tanzenden Blättern im Wind

Gehst in deinen Gedanken, langsam zurück ins Haus.

Was spürst du unter deinen Füßen?

Was kannst du hören?

Nach was riecht der Weg/die Wiese?

Komm langsam wieder in deinem eigenen Körper an. Reck und streck dich. Schenk dir eine Umarmung.

Abschlussrunde

»Ich glaube an mich selbst.<<

Handflächen vor dem Herz zusammenbringen

»>Ich liebe meinen Körper und weiß ihn zu schätzen.<< Körper umarmen und hin- und herwiegen.

>>Ich bin gut so wie ich bin.<< Hände übereinander auf das Herz legen