

Kinderyogastunde:

Märchen "Hänsel und Gretel"

Alter der Kinder: 4-10 Jahre

0. Hilfsmittel:

Brotkrümel, Bild (Märchen), Blätter, Steine, Kastanien, Äste, Rinde, ..., Malvorlage „Hänsel und Gretel“

1. Begrüßung:

Namaste, Nase in den Klee

Meditation/Stilleübung: Koshi (Erde), Klangschale

2. Einstimmung:

Gesprächsrunde:

Wer kennt ein Märchen?

Was ist dein Lieblingsmärchen?

z.Bsp.: Brotkrümel + passendes Bild vom Märchen

(Hexenhaus) zeigen: Kennt jemand dieses Märchen?

Wo wohnt die Hexe? *im Wald*

Wie kommen die Kinder dahin?

Welchen Tieren kann man im Wald begegnen?

Wart ihr schon einmal im Wald?

Gibt es einen Wald in eurer Nähe?

Welche Geräusche hört man im Wald?

Wie riecht der Wald?

...

3. Erwärmung:

Dynamische Erwärmung:

Wir laufen durch den Wald. Wenn wir etwas hören, sind wir ganz leise. Wir heben etwas vom Boden auf, nehmen ein Blatt vom Baum, spüren die Rinde, gehen über Hindernisse, springen über Steine/Bäche, schieben das Gestrüpp zur Seite.

Es fängt an zu regnen, wir schützen uns mit unseren Händen, riechen den Duft des Waldes nach dem Regen.

4. Hauptteil:

Anmerkung:

Die Kinder entscheiden frei, ob sie in die Rolle von Hänsel oder Gretel schlüpfen wollen. Während der Übungsphase redet der Yogalehrer/die Yogalehrerin von beiden Kindern.

Baum: Die Kinder sind im Wald. Dort befinden sich sehr viele Bäume. Der Wind weht durch die Bäume.

Blätter: Die Blätter tanzen, fallen runter und landen in einem Bach.

Brücke (Schulterbrücke): Die Kinder laufen über die Brücke.

Fische: Beim Hinunterschauen sehen sie die Fische im Wasser schwimmen.

Bär: Von weitem hören die Kinder ein Geräusch. Ist es vielleicht ein Bär?

Reh: Es ist nur ein Reh. Sehr schreckhaft hüpfte es davon.

Mond (Halbmond): Es wird immer dunkler. Nur der Mond leuchtet den Kindern den Weg aus.

Kerze: Von weitem erkennen die Kinder Kerzenlicht. Sie folgen diesem Licht.

Katze: Sie entdecken ein Häuschen, vor dem eine Katze Milch trinkt. Als die Katze die Kinder erblickt, macht sie einen Katzenbuckel und faucht.

Hexe: Die Hexe wird von diesem Lärm wach. Sie reckt und streckt sich.

Haus: Sie kommt aus dem Haus. Sie bittet die Kinder hinein. Sie folgen ihr ins Haus.

Stuhl: Die Kinder nehmen Platz. Sie haben Hunger.

Nun wird gebacken.

Brotmassage:

Die Kinder und die Hexe nehmen die Zutaten (Wasser, Mehl, ...), kneten den Teig, rollen ihn aus, formen den Laib und schieben das Brot in den Ofen. Es wird warm und duftet herrlich. Als sie es aus dem Ofen holen, lassen sie es sich schmecken.

Spiel: Zauberspiel

Die Hexe nimmt ihren Zauberstab und zaubert gemeinsam mit den Kindern. Zusammen rufen sie: „Hokus, Pokus, Fidibus, dreimal schwarzer Kater, ihr sollt alle ... sein.“ (Die Kinder zählen Dinge/Tiere auf und machen diese nach. Diese Dinge/Tiere haben sie zuvor in der Geschichte kennengelernt).

Zum Schluss werden alle wieder zurückgezaubert: „Ene mene meg, die Tiere/... sind wieder weg.“

Die Kinder schnappen sich den Zauberstab und führen einen letzten Zauberspruch aus. Sie verwandeln die Hexe in einen prachtvollen Schwan.

5. Entspannung:

Phantasiereise:

Die Hexe verwandelt sich in einen schönen weißen Schwan. Stell dir vor, deine Yogamatte wäre dieser Schwan. Leg dich bequem hin und schließ die Augen.

Der Schwan hebt langsam ab und fliegt mit dir über den Wald hinweg. Im Mondschein siehst du noch einmal die vielen Bäume, das Reh, die Fische, die Brücke unter dir. Der Schwan landet vorsichtig auf dem Wasser und schwimmt mit dir ans Ufer. Du steigst ab. Deine Eltern warten bereits auf dich und nehmen dich in den Arm.

Langsam kehrst du wieder zurück ins Hier und Jetzt. Du fängst an, deine Zehen und Finger zu bewegen,

dann deine Hände und Füße. Jetzt roll dich auf die Seite und komm über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben.

6. Verabschiedung:

Namaste, Nase in den Klee

gemeinsames Aufräumen + Verabschieden

Überraschung für Zuhause:

Bild von Hänsel und Gretel zum Ausmalen mit nach Hause geben.

