

Thema: Herbstwald

Für 4-5 Jahre

Hilfsmittel

Blätter, Kastanien, Eicheln, Nüsse etc. für das Herbst-Mandala in der Mitte
Bunte Tücher, Igelbälle, weitere Kastanien, Gong
Musik "Der Herbst hat bunte Blätter"

Begrüßung

Namasté - Nase in den Tee

Schaut mal, was ich euch heute mitgebracht habe. (Mandala) Was glaubt ihr, wo geht unsere heutige Yogareise hin? Meldet euch mal, wer von euch war denn schon mal in einem Herbstwald?
Redekastanie: Was gefällt dir am Herbstwald? Welche Tiere leben im Herbstwald?

Erwärmung

Geführter Tanz mit bunten Tüchern zum Lied "Der Herbst hat bunte Blätter" (2:26Min)

Wir verwandeln uns jetzt in bunte Herbstblätter die im Wind tanzen.

- 1. Strophe: Auf der Matte die Tücher hoch und runter schwingen
 - Refrain: Eine Runde gehen/laufen und Tücher schwingen evtl. werfen und fangen
 - 2. Strophe: Auf der Matte unter dem Tuch verstecken
 - Refrain: Eine Runde gehen/laufen und Tücher schwingen evtl. werfen und fangen
 - 3. Strophe: Auf der Matte Tuch ausbreiten und darauf Stellung des Kindes
 - Refrain: Eine Runde gehen/laufen und Tücher schwingen evtl. werfen und fangen
 - Zurück zur Matte
-

Atemübung

Bevor wir nun den Wald erkunden stellen wir uns hier auf die Lichtung und lassen unsere Drachen steigen. Tuch an einer Seite oder Ecke festhalten und pusten. Dann mal loslassen und schauen wie weit der Drache fliegt.

Hauptteil

Jetzt wandern wir in den Wald. Kurzes marschieren auf der Matte.

Auf dem Waldboden sehen wir einen bunten Blätterteppich und von oben durch die Baumkronen blitzen die Sonnenstrahlen. Lasst uns den Wald, den bunten Blätterboden und den Herbsthimmel begrüßen.

Sonnengruß: Hallo liebe Himmel - hallo liebe Blätter

Baum: Hier im Wald stehen sehr viele verschiedene Bäume. Verschiedene Varianten des Baums zeigen. Was für ein Baum bist du? Tanne, Kiefer, Eiche....

Eichhörnchen: Schau mal da oben im Baum sitzt ein Eichhörnchen. (wie Vulkan) es läuft immer wieder bis zur Baumspitze schnappt sich eine Nuss (klatschen über dem Kopf), läuft hinunter(Lava fließt) und vergräbt die Nuss in der Erde.

Im Kobel: Das Eichhörnchen sieht eine dicke dunkle Regenwolke am Himmel und versteckt sich schnell in seinem Kobel. Stellung des Kindes

- Regen: Wir laufen im Kreis und sind die Regentropfen. Zuerst tröpfelt es nur ein bisschen ganz leise, dann wird es immer mehr. Die Tropfen prasseln aus den Blätterboden. Es wird immer lauter. Jetzt zieht der Regen weiter und wird wieder leise die Regentropfen tröpfeln alle auf ihre Matten zurück. Alles ist ganz schön nass geworden. Lasst uns mal den Regen abschütteln.
- Regenwurm: Kobra - ausruhen in Bauchlage
- Wildschwein: Der Regen hat den Waldboden aufgeweicht und alles ist ganz matschig. Da kommt eine Horde Wildschweine um die Ecke. Vierfüßlerstand - krunzen Die Wildschweine sulzen sich im Schlamm und Matsch. Auf dem Rücken rollen.
- Vogel: Die Wildschweine schauen in den Himmel. Schaut mal dort oben fliegen ganz viele Vögel in den Süden. Balanceübung auf beiden Seiten.
- Hase: Dynamische Übung wie Frosch
- Häschen in der Krube: entspannen - Stellung des Kindes mit Armen nach vorn
- Gong-Spiel: 1 x Gong = Baum, 2 x Gong = Regenwurm, 3 x Gong = Vogel
- Hund: Jetzt wird es langsam dunkel und der Förster dreht seine letzte Runde. Der Förster hat seinen Hund mit dabei. Lasst uns zusammen den Yogahund machen. 3-beiniger Hund - Auf einmal muss der Hund mal und hebt sein Beinchen.
- Massage: Igelballmassage und oder Kastanienmassage im Kreis.

Fantasiereise

Leg dich bequem hin - auf deine Yogamatte. Strecke alle Viere von dir. Schließe nun entspannt deine Augen. Lege dir, wenn du magst, ein Augenkissen oder ein Tuch auf deine Augen. Lasse deine Augen für die Entspannung geschlossen. Es ist dunkel um dich herum. Komm zur Ruhe. Der Spaziergang im Herbstwald war anstrengend. Atme langsam ein - und wieder aus. Folge nun meiner Stimme.

Ich nehme dich nun mit auf eine Reise über den Herbstwald in der Nacht. Wir reisen gemeinsam als bunte Blätter über den Nachthimmel, einmal über den Wald. Die Dunkelheit um dich herum fasziniert dich. Es ist ganz leise um dich herum. Genieße den Moment der Stille. Es ist ganz ruhig. Vollkommene Stille.

Nur das leise ein- und ausatmen von dir ist zu hören. Tanke Ruhe und Gelassenheit auf. Stell dir vor, du bist ein buntes Blatt. Du fühlst dich federleicht. Schwerelos. Du steigst immer höher und schwebst nun über dem Wald.

Alle bunten Bäume erscheinen dir ganz dunkel. Sie stehen ganz still da. Der Wind hat sich beruhigt. In einer Baumkrone hat sich das Eichhörnchen in seinem Kobel zusammen gerollt und träumt von vielen Nüssen. Die dreckigen Wildschweine sind auch ganz müde und liegen in ihrer Kuhle. Ein Schwein schmatzt genüsslich im Schlaf. Was für ein herrlicher Tag im Herbst das war! Du erinnerst dich sicher an die Regenwürmer. Auch sie ruhen sich nun aus.

Es herrscht eine absolute Stille.

Der Förster mit seinem Hund hat seinen Spaziergang nun auch beendet. Bevor der Hund ins Körbchen gekrochen ist, hat er sich noch einmal richtig gestreckt. Nun hörst du sein leises Schnarchen. Auch du atmest nun noch einmal tief ein und aus. Verabschiede sich nun in Gedanken vom Herbstwald. Du gleitest als Blatt langsam zum Boden und landest sanft auf dem Waldboden. Komme langsam wieder im Hier und Jetzt auf deiner Yogamatte an. Öffne nun langsam deine Augen. Willkommen zurück. Wir setzen uns nochmal in den Schneidersitz, falte die Hände vor dem Herz und verabschieden uns mit: Namasté - Nase in den Tee.