

## Kinderyogastunde: „Mutig wie ein Löwe“

Alter: 4-8 Jahre

### 1. Begrüßung & Einführung des Themas

- Namasté (Grußgeste + Namasté Nase in den „See“)
- Klangteppich (Arme von der Seite im Halbkreis über Kopf zusammen und vor dem Herzen zusammen, „Aohm“, über den Bauch reiben zum Abschluss)
- Gesprächsrunde: „Wann wart ihr das letzte Mal mutig? Erzählt mal.“

### 2. Einstimmung

- Übergang Löwe als mutiges und starkes Tier
- Fersensitz/ Vierfüßlerstand: Wie sieht dein Löwe heute aus? (langsam, leise, vorsichtig, kräftig, stark, laut, schnell, wachsam, Löwenmähne schütteln, Körper schütteln, Löwenbrüllen)
- Nach Bewegung zur Ruhe kommen – Herz klopft schnell bei Aufregung und wird dann beim Ausruhen wieder ruhiger (nachspüren: „was macht mein Körper bei Bewegung?“)

### 3. Erwärmung (mit Buch der Löwe in dir)

***Die kleine Maus fühlt sich ganz klein und wäre manchmal gerne ein großer, stolzer Löwe, der von allen gesehen und bewundert wird in der Savanne.(Muskeln zeigen in alle Richtungen)***

- Position des Kindes (Kleine Maus wird oft übersehen)
- Löwe (Fersensitz, Zunge raus, brüllen): Der Löwe ist stolz und stark
- Wechselposition: Löwe – Maus – Löwe – Maus (inkl. Klangschale)
- Katze – Kuh (die Maus räkelt und streckt sich, sie macht sich größer und wird mutiger)

### 4. Hauptteil

***Eines Nachts beschließt sie, dass sie jetzt ganz mutig werden möchte und das Rooooaar Brüllen des Löwens lernen möchte! „Die Maus beschloss jetzt stark zu sein, ihr Leben lang war sie immer nur klein“. Sie kletterte bis zum Felsen hinauf (auf der Stelle nach oben klettern und strecken) Auf dem Felsen angekommen erschreckt sich doch tatsächlich der Löwe vor der Maus. Die beiden werden sogar Freunde und entdecken nun gemeinsam ihre Welt! .. immer mal wieder ein Bild aus dem Buch zeigen.***

- Hund (Maus bewegt sich und wird stärker)
- Tiger (die Maus reckt und streckt sich)
- Ruheposition Bauchlage/Seitlage (In der Savanne zur Entspannung)

Sie begegnet folgenden Tieren, die sie sonst oft übersehen:

- Schlange
- Elefant
- Giraffe (Herzöffnung und Grätsche nach unten)
- Position des Kindes (Maus macht sich nochmal klein)
- Stand (Maus macht sich groß und erkennt dass sie auch groß und stark sein kann)

- Frage an die Kinder: Welches Savannentier fällt euch noch ein?
- Rückenlage: Brücke
- Ruheposition: Rückenlage, Beine anziehen, klein machen, hin- und herschaukeln

Mal ist man Maus, mal ist man Löwe – mal ist man klein, mal ist man groß und stark. Mudra: „Ich bin ganz mutig.“

Je nach Alter der Gruppe: Sonnengruß integrieren inkl. Affirmationen („ich bin stark wie ein Löwe, freundlich wie ein Hund“ etc.)

Sätze zu Sonnengruß von KiYoMaMu (2-3 Wiederholungen):

„Ich begrüße die Sonne,	(Berghaltung)
ich begrüße die Erde,	(Vorbeuge)
ich bin stark,	(Ausfallschritt)
ich bin mutig,	(Bretthaltung, Stütz)
ich bin schlau wie eine Katze,	(Katze)
ich bin ruhig wie eine Schnecke,	(Schnecke)
ich bin konzentriert wie eine Kobra,	(Kobra, Schlange)
ich bin freundlich wie ein Hund,	(Hund)
ich bin stark,	(Ausfallschritt)
ich begrüße die Erde,	(Vorbeuge)
ich begrüße die Sonne.	(Berghaltung)

Spiel (in Anlehnung an Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser): Löwe + Mäuse

Ein Kind ist der Löwe und läuft durch den Raum und brüllt und die anderen Kinder sind Mäuse und erstarren in dem Moment zu Steinen.

Weiteres Spiel: Klangschale und Tierverwandlungen (Tierpositionen von vorher in schnellerem Wechsel ansagen oder Kinder fragen, welches Tier als nächstes sein soll)

Massage: Rücken ist Savanne und wird glatt gestrichen man malt ein Tier aus der Savanne darauf/ Hitze und Sandstürme über Händereiben und Fingertippen

## 5. Entspannung

- Stell dir vor du liegst nun auf dem Löwenfelsen und ruhst dich aus. Die Sonne scheint auf deinen Bauch und du hast das Gefühl die Sonne ist in deinem Bauch und strahlt in alle Richtungen. Die Beine werden warm. Deine Füße werden warm. Deine Arme werden warm. Deine Hände werden warm. Deine Brust wird warm, dein Hals wird warm, dein Kopf wird warm. Dein ganzer Körper ist jetzt voller Sonne und Kraft. Du sagst dir: Ich bin stark wie ein Löwe.
- Nimm diese Energie, die dir die Sonne gegeben hat mit in deinen Alltag. Sei stark und mutig.

## 6. Verabschiedung

- Fersensitz oder Schneidersitz
- Noch einmal tief ein- und ausatmen
- Namasté, Nase in den „See“