

# 1 Begrüßung

Begrüßungsritual: Namasté

Stilleübung: Die Hände zu ner Brille, wir werden alle Stille (0,5 min)

Beenden mit der Klangschale

# 2 Einstimmung

Zauberfeder:

- Mit geschlossenen Augen ertasten und Gegenstand erraten
- Mit Feder im Gesicht streicheln
- Einatmen und pusten der Feder von leicht nach kräftig (5 Runden)

Überleitung Zauberfeder zum Thema: **Zauberwelten**

Fragerrunde: Welche Zauberwesen kennt ihr?

# 3 Erwärmung:

Den gesamten Körper ca. 0,5 – 1 Minute durchschütteln

Sonnengruß (2 Runden):

- „Ich grüße die Sonne“ (Berg)
- „Ich grüße die Erde“ (Vorbeuge)
- „Ich mache einen Schritt nach Hinten und“ (Ausfallschritt)
- „Ich strecke mich wie ein Hund“ (herabschauender Hund)
- „Komme nach unten und“ (Stab, in Bauchlage ablegen)
- „Zische wie eine Schlange“ (Kobra)
- „Ich strecke mich wie ein Hund“ (herabschauender Hund)
- „Ich mache einen Schritt nach Vorne und“ (Ausfallschritt)
- „Ich grüße die Erde“ (Vorbeuge)
- „Ich grüße die Sonne“ (Berg)

# 4 Hauptteil

## 4.1 Fee/Drache/Elf/Einhorn/etc – evtl. mit Krieger III

Geschichte: Wir fliegen in den Zauberwald

Ausführung: Die Kinder halten in jeder Hand ein Tuch, laufen durch den Raum und wedeln mit den Armen. Von Zeit zu Zeit in Krieger III kommen.

## 4.2 Zauberbaum (Baum)

Geschichte: Wir landen auf einem Baum. Welcher Baum wollt ihr sein? Wir wackeln im Wind

Ausführung: Baumvariante wählen

## 4.3 Einhorn (Katze/Kuh)

Geschichte/Ausführung: Wir schauen nach unten und sehen ein Einhorn.

Schau nach oben zu deinen Freunden (Kuh) und nach unten zu den Blumen (Katze), mach den Rücken dabei ganz rund

## 4.4 Drache (Löwe)

Geschichte: Plötzlich landet neben dem Einhorn ein Drache

Ausführung: von leise leicht nach laut und kraftvoll, etwa 5 Wiederholungen

## 4.5 Kobold (Utkatasana mit Hüpfen)

Geschichte: Der Drache wird verjagt von rollenden Steinen, die zu Kobolden werden und die Kobolde hüpfen durch den Zauberwald.

Ausführung: Utkatasana mit hüpfen durch den ganzen Raum

## 4.6 Stein (Kind)

Geschichte: Plötzlich werden die Kobolde wieder zu Steinen. Mach dich ganz klein. Die Kobolde wurden wieder in Steine verwandelt, weil der...

Ausführung: Kind

## 4.7 Zauberer (Krieger II)

Geschichte / Ausführung: ...Zauber verhindern wollte, dass uns die Kobolde von der Zauberblume im Feenschloß erzählen, die durch einen Fluch verschlossen ist. Der Zauberer möchte verhindern, dass wir den Weg ins Feenschloss finden und zeigt deshalb einmal in die eine (Krieger links) und dann in die andere (Krieger rechts) Richtung.

#### 4.8 Fee mit Flügel (Prasarita Padottanasana mit Drehung li/re)

Geschichte: Eine Fee kommt uns zu Hilfe und möchte uns den Weg in das Feenschloss zeigen. Wir fliegen mit ihr, ohne dass der Zauberer das bemerkt.

Ausführung: Fee (breite Grätsche); Flieg mit dem rechten Flügel (rechte Hand) zu deinem linken Fuß. Flieg mit deinem linken Flügel (linke Hand) zu deinem rechten Fuß.

#### 4.9 Diamant (Kind)

Geschichte: Zum Abschied schenkt uns die Fee einen Diamanten, mit welchem wir den Fluch der Zauberblume brechen können.

Ausführung: Kind - Mach dich ganz klein.

#### 4.10 Feenturm (Schulterstand)

Geschichte: Wir sind nun am Feenschloß angelangt.

Hier befindet sich die Zauberblume, die....

Ausführung: Schulterstand

Achtung: Kinder vorab darauf hinweisen, den Kopf während des Schulterstandes nicht zur Seite zu bewegen. Für jüngere Kinder leichtere Varianten wählen.

Varianten leichter: Viparita Karani / Yogakissen unter Gesäß

#### 4.11 Zauberblume (Apanasana/Bär)

Geschichte/Ausführung: ....sie ist verschlossen (mach dich klein wie ein Päckchen), die wir mit Hilfe des Diamanten öffnen können (Strecke Arme und Beine nach oben). 3 – 6 Wiederholungen

Anmerkung: Ausgleich Schulterstand

#### 4.12 Yogaspiel

Nacheinander bekommt jedes Kind den Zauberstab und darf die anderen Kinder in ein bereits geübtes Asana verwandeln.

## 5 Entspannung

### 5.1 Massage

Einhornkuchen/Drachenzpizza/etc (Pizzamassage)

### 5.2 Fantasiereise

Die Kinder fliegen auf einem Drachen/Einhorn/etc. und beobachten die vorher ausgeführten Asanas von oben, wie diese zur Ruhe kommen/sich ausruhen.

## 6 Verabschiedung

Abschiedsritual: Om (3x) und/oder Namasté