

Thema: Schlaraffenland

Begrüßung und Einführung ins Thema:

Namasté – Nase im Schokosee

Im Schlaraffenland, genauso wie im Yogakurs, kann sich jedes Kind wohlfühlen. Jedes Kind darf Pause machen wann es möchte.

Einstimmung:

(mit einer Fragenrunde) -> wir geben einen Knetball oder Kuscheltier als „Redestein“ rum (Du darfst den Ball weitergeben, rollen oder werfen)

Woran denkst du beim Schlaraffenland? Was bedeutet das für dich? Was gibt es im Schlaraffenland? Was kann man dort entdecken?

Erwärmung:

1. Bewegungsübung -> kletterst eine Leiter hoch, über die Wolken
2. Oben auf den Wolken, klopfst du dich ab und klopfst den Wolkenstaub ab und dann hüpfen wir von Wolke zu Wolke und schauen uns um...
3. Lehrerin sagt: Kommt zu mir gehüpft -> Jetzt fassen wir uns alle an den Händen und bilden einen Kreis -> Hüpfen alle zusammen im Kreis
4. Dann plötzlich sehen wir ein ganz helles Licht und oh was blendet uns da: „oh ein Zaubertor“ -> Übung „**Frosch**“ -> Hüpf durch das Tor ins Schlaraffenland
5. Jetzt schauen wir mal nach unten und oh die Wolken sind ja aus Zuckerwatte!
6. Alle wieder auf der eigenen Yogamatte und dann begrüßen wir das Schlaraffenland mit einem Sonnengruß

Ich grüße das Schlaraffenland - Berg

Ich grüße den Boden aus Zuckerwatte – Vorbeuge

Ich mach einen Schritt nach Hinten und – Ausfallschritt

Ich strecke mich lang wie eine Lakritzliane – Herabschauender Hund

Komm nach unten und tauche ab in den Schokoladensee – Stab (Knie, Brust, Kinn zur Bauchlage)

Ich gucke neugierig über den Berg aus Himbeereis

Ich strecke mich lang wie eine Lakritzliane

Ich mache einen Schritt nach vorn und – Ausfallschritt

Ich grüße den Boden aus Zuckerwatte

Ich grüße das Schlaraffenland – Berg

Hauptteil:

1. Wir machen eine Entdeckungsreise durch das Schlaraffenland. Damit wir alles sehen können, fliegen wir wie ein **Vogel** umher.

Asana: Vogel -> (Krieger 3) -> auf beiden Seiten und jeweils mit Armen so flattern wie ein

Vogel

Gern auch von der Matte runter und durch den Raum.

2. Oh seht ihr da hinten den **Vulkan** der Smarties ausspuckt? Jetzt werden wir mal selber zu einem Vulkan. Unten brodeln es im Vulkan und dann hui fliegen die Smarties aus dem Vulkan.
➔ 3-5x Wiederholen

Asana: **Vulkan** -> Beine in der Grätsche und Vorbeugen und Hände und Arme schwingen und trommeln auf der Matte und dann geht der Oberkörper nach oben und die Hände und Arme gehen nach oben (Smarties fliegen)

3. Von dem Vulkan aus sehen wir einen Schokoladensee, an dem eine Katze genussvoll einen Schluck Schokoladenmilch probiert. Gehen wir alle mal auf den Boden in den Vierfüßlerstand und werden zu dieser Katze. Krabbel schnell zurück auf deine Matte, denn dort befindet sich der Schokoladensee, wo du deine Nase rein tunken kannst.
➔ 3-5x Wiederholen

Asana: **Katze** -> Vierfüßlerstand und Nase zum Boden tippen -> zurück in die Haltung des Kindes und nach oben hoch rollen in den Katzenbuckel -> wieder Nase in den Schokosee

4. Wir gehen weiter auf unserer Entdeckungsreise und gelangen zu einem großen Wald. Wisst ihr, dass Bäume unterschiedlich aussehen?
Lasst uns mal jeder einen Baum machen, ok? (Yogalehrerin macht Baum vor.) Hat dein Baum den Fuß ganz unten oder oben? Hat dein Baum eine große Baumkrone oder eine kleine oder eine ganz hohe oder eine spitze Baumkrone?
Ist dein Baum ganz still oder weht der von links nach rechts?

Asana: **Baum**

5. Schaut mal, dort hinten hängen an den Bäumen viele Lianen aus Lakritz, die wehen im Wind. Wir kommen mal zu einem Kreis zusammen und stellen uns auf ein Bein, das andere Bein kommt ans Standbein dran und wir halten uns an den Händen. Jetzt wird es Windig (alle Kinder können pusten!) und die Arme schwingen -> wir versuchen auf einem Bein stehen zu bleiben, sonst sind wir mit einem Fuß im Schokoladensee.

Asana: **Baum** Kinder stehen im Kreis und die Arme schwingen

6. Hört ihr dieses Trampeln? Da kommen Elefanten. Lasst uns auch mal wie Elefanten durch den Raum gehen und jedes Kind, dem ihr begegnet gebt ihr den Rüssel und begrüßt euch. Die Elefanten laufen zu einem Wasserfall aus Limonade, schaut mal, der befindet sich bei euch auf der Matte.

Asana: **Elefanten**

7. Seht mal da sind auch Löwen am Wasserfall. Die trinken von der Limonade und rufen sich gegenseitig zu wie lecker sie ist. Legt euch mal auf den Boden und drückt die Hände in den Boden und dann brüllt ganz laut wie ein Löwe „whaaaaa“, streckt dann auch mal die Zunge mit raus und trinkt von dieser leckeren Limonade.

Asana: **Löwe**

8. Neben den Löwen sind auch Tiger am Wasserfall aus Limonade und spielen hier miteinander. Kommt ihr auch mal in den 4 Füßlerstand und zeigt eure Krallen. Spielt mit eurem Nachbarn, winkt euch vielleicht mal zu.

Asana: **Tiger**

9. Neben dem Wasserfall ist eine große Wiese aus Blumenlollis. Dort fliegen ganz viele Schmetterlinge und schauen neugierig auf den Sonnenuntergang.

Asana: **Schmetterling**

10. Am Horizont entdecken wir eine Schildkröte, die schon ganz müde ist, weil der Tag langsam zu Ende geht. Sie schließt ihre Augen und träumt vom Schlaraffenland.

Asana: **Schildkröte**

Entspannung:

Schokoladenmeditation als Sinnesübung.

(Wenn möglich eine Schokolade mit „Struktur“ nehmen)

Asana: **Schneidersitz**

Schließt eure Augen. Legt eure Hände als Schale in euren Schoß. Jeder bekommt ein Stück Schokolade von mir in die Hand gelegt. Nehmt das Stück Schokolade in den Mund und fühlt die Form der Schokolade mal mit der Zunge. Ist es rund oder eckig? Könnt ihr sonst noch was auf der Schokolade mit der Zunge fühlen? Vielleicht eine Zahl oder Linien?

Lasst diese Schokolade so lange wie möglich im Mund zerlaufen.

Wie schmeckt die Schokolade? Süß, bitter, salzig?

Massage

Legt euch auf euren Rücken. Schließt nochmal kurz eure Augen und stellt euch nochmal das Schlaraffenland vor. Und plötzlich fällt ein sanfter Regen aus Bonbons auf euch. Klopf mit euren Fingern eure Gesichter, eure Arme, eure Brust.

Jetzt streichen wir uns mal über unseren Bauch und erinnern uns, was wir im Schlaraffenland alles entdeckt haben. Wisst ihr noch, die Wolken aus Zuckerwatte? Der Schokoladensee? Die Lianen aus Lakritz? Der Wasserfall aus Limonade? Die Wiese mit den Blumenlollis? Der Vulkan der Smarties spukt?

Lass die Hände jetzt nochmal einen Moment auf dem Bauch liegen und spüre mal wie der Bauch sich bewegt, wenn du atmest. Atme mal tief in den Bauch ein und du merkst wie der Bauch ganz groß und weit wird und wenn du ausatmest fällt der Bauch zurück.

Verabschiedungsritual:

Namasté – Nase in den Schokosee

Gemeinsames Aufräumen