

## Stundenkonzept „Sternstunde“ (Alter 4-7 Jahre)

### 1. Begrüßung

Wir setzen uns auf unsere Matte und wir begrüßen uns mit einem

- „Namaste, Nase in den Schnee“

### 2. Einstimmung

Heute machen wir uns auf die Reise in den Sternhimmel...

- Klangschale  
Jeder kann sich auf seiner Matte in den Schneidersitz setzen und mal die Augen schließen – der Klangschale lauschen bis wir kein Ton mehr hören
- Atemübung
- wir stellen uns vor, dass wir den Sternstaub von unserer Hand pusten – wir können uns auch mal auf die Reise machen und den Sternstaub im Himmel bei den Sternen suchen, habt ihr Lust?

### 3. Erwärmung

- Abklopfen der einzelnen Körperteile  
Zuerst klopfen wir ganz sanft das Gesicht mit den Fingern ab, der ganze Sternstaub sitzt fest und muss leicht abgeklopft werden. Danach leicht mit den Händen leicht oder etwas fester über die Arme, Oberkörper und Beine abklopfen. Auch dort ist der Sternstaub... nun sind wir startklar für die Reise zu den Sternen.
- Sterne fangen  
wir strecken uns nach oben und schauen mal, ob wir Sterne finden und fangen können – weit nach oben strecken und vielleicht auch mal auf die Zehenspitzen

### 4. Hauptteil

„Nun machen wir uns mal langsam auf den Weg in den Sternenhimmel und schauen mal, was uns alles unterwegs begegnet ...“

- Großer Sonnengruß (dabei schauen wir mal hoch in den Himmel, was wir alles entdecken können?)
- Frosch (Seid ihr bereit für den Raketenstart in den Himmel? Nun kann es los gehen, von weit unten starten wir blitzschnell nach oben...)
- Baum (ich habe schon was entdeckt, seht ihr es auch? Den Halbmond?)
- Vogel (Nun fliegt die Rakete weiter, was können wir noch alles entdecken?)
- Vulkan (wir haben ein Planet entdeckt und es sieht so aus, als wäre von dort viel Sternstaub weggeflogen)
- Kuh-Katze aus dem Vierfüßler (und weiter geht die Reise und halten mal Ausschau, was wir noch alles im Sternenhimmel sehen können)
- Tiger (beim Flug sind wir schneller und können uns alles von weit oben anschauen)
- Herabschauender Hund (sehen wir unser Zuhause auf der Erde von hier oben?)
- Schmetterling (nun fliegen wir wieder runter...)
- Schulterbrücke (wieder unten auf der Erde angekommen schauen wir mal weit nach oben, ob wir noch die Sterne, die Planeten, den Halbmond oder die Sonne sehen)

## Spielephase

Sternschnuppentanz als Stopptanz (Jedes Kind bekommt ein oder zwei Jongliertücher und bewegt sich auf seiner Matte bei der Musik, ist die Musik aus, wird eine Asana aus dem Hauptteil wiederholt)

### **5. Entspannung**

Shavasana (wir legen uns bequem auf die Matte, gerne mit einer Decke und mache es dir gemütlich)

Fantasiereise „Sterne“

Lege dich auf deine Matte und mache es dir bequem.

Stelle dir vor, du liegst gemütlich auf einer weichen Decke.

Es ist eine nachtblaue Decke mit viele Sternchen, große und kleine.

Auf dieser Decke fühlst du dich wie vom Himmel zärtlich umhüllt.

Ein nachtblauer Himmel mit goldenen Sternchen.

Sie ist warm und weich und kuschelig – und sie ist eine Zauberdecke.

Mit ihr kannst du nämlich fliegen – wie auf dem fliegenden Teppich aus dem Märchen.

Ein warmer, weicher, kuscheliger fliegender Teppich ist deine Decke.

Eine Sternendecke, die ein fliegender Sternenteppich ist.

Langsam, ganz langsam erhebt sich deine Sternendecke nun mit dir über den Boden.

Und langsam, ganz langsam schwebt ihr zur Decke des Zimmers hinauf.

Diese öffnet sich und du siehst den Sternenhimmel.

Ganz viele helle Sterne funkeln im Dunkel der Himmelsnacht.

Du bist ganz ruhig und entspannt und fliegst mit deiner Sternendecke weiter.

Gemütlich kuschelst du dich noch ein wenig tiefer in deine Sternendecke.

Langsam, hoch und höher, fliegt ihr in den Himmel hinauf.

Ganz sanft und sacht steigt ihr auf.

Höher und höher...

Die Welt unter dir wird immer kleiner.

Du siehst es genau. Siehst, wie kleine Lichter im Abenddunkel das Land mit hellen Pünktchen betupfen.

Die Häuser ... Die Laternen ... Die Straßen ... Die Autos ...

Gemächlich schwebst du mit deiner Sternendecke nun über den Himmel.

Du bist ganz ruhig.

Du bist entspannt.

Du fühlst dich gut und leicht und froh.

Langsam geht es weiter, immer weiter den Himmelssternen entgegen.

Wie still es hier oben am Himmel ist!

Hörst du sie, die Stille?

Und merkst du, wie ihr langsam weit und weiter zieht?

Leise, ganz still und leise zieht ihr über den Himmel nach irgendwohin, du und deine Sternendecke.

Du träumst deine Reise am Sternenhimmel noch ein bisschen weiter.

Dann senkt sich deine Sternendecke mit dir wieder langsam zur Erde hinab.

Tief geht es und immer tiefer.

Ganz sacht.

Die Erde kommt näher.

Und dann seid ihr wieder in deinem Zimmer, die blaue Decke mit den Sternchen und du. Bleibe noch einen Augenblick ruhig liegen und denke an die Reise, die du gerade gemacht hast.

Dann balle die Fäuste, recke und strecke dich und atme tief durch und öffne die Augen.

## **6. Verabschiedung**

- Kurze Gesprächsrunde mit Redestern
- Namaste