

Stundenkonzept Kinderyoga „Frühling auf der Blumenwiese“

Geschätzte Dauer: ca. 60 Minuten, für Kinder im Kindergartenalter

1. Ankommen und Begrüßung

Es ist Frühling. Woran denkst Du, wenn Du das Wort hörst? Was ist Frühling für Dich?
(jedes Kind ca. 1 Satz)

„Namasté, Nase in den Klee“

2. Ein Moment der Stille

Erst die „Stillebrille“ aufsetzen und dann darf ein Kind mit der Koshi durch den Kreis gehen und wenn es an allen anderen Kindern vorbeigegangen ist, werden die Augen wieder geöffnet

3. Erwärmung: „von der Erde in den Himmel“

➔ Vom Samenkorn (**Position des Kindes**) zur Pusteblume (**Baum**):

Stellt Euch vor, Ihr seid ein Samenkorn, das den Winter in der Erde verschlafen hat. Im Frühling kitzeln Euch die warmen Sonnenstrahlen langsam wach und Ihr beginnt Euch zu recken und zu strecken und Eure Triebe wachsen ganz langsam dem Licht und dem Himmel entgegen, bis Ihr als Blume aufblüht.

4. Kleiner Sonnengruß

3 Runde Baum und Arme in den Himmel (hallo liebe Sonne)

Vorbeuge (hallo liebe Erde)

5. Standposition: „die Blume (der Baum)“

Stellt euch vor, Ihr seid eine gelbe Blume, ein Löwenzahn, und begrüßt die Sonne. Fühlt eure Wurzeln in der Erde und euren Kopf, der versucht, den Himmel zu erreichen. Wenn der Wind kommt, kann es schon einmal ein bisschen wackelig werden. Das ist aber ganz normal. Und wenn Ihr da so eine Weile blüht, dann verwandeln sich Eure Blütenblätter in kleine Samenkörner. Ihr steht als Pusteblume da. Eure Samen fliegen in die weite Welt hinaus...

6. Spielerische Pause mit Seifenblasen

Den Atem spüren, wenn die Seifenblasen wie auch die Samen der Pusteblume aus dem Fenster fliegen...

7. Zurück auf der Matte: Bewegung mit Asanas und kleinen Pausen

- Auf den Bauch legen: die Raupe (**Kobra**): Kopf heben und senken, rechts und links schauen
- Die Raupe robbt herum und durch einen Tunnel (alle Kinder machen einen Tunnel in der **Hundhaltung** und jede/r darf einmal als Raupe durchrobben)
- Zurück auf der Matte, die Raupe ruht sich aus, indem sie einen Kokon spinnt (einen Moment in der **Kindhaltung**) und sich dann langsam verwandelt, sie wird zum Schmetterling und kriecht aus dem Kokon, weil sie die Welt sehen möchte.
- **Schmetterling im Sitzen**: der frisch geschlüpfte Schmetterling breitet vorsichtig seine Flügel aus und flattert ganz aufgeregt. Dann fliegt er los!

- In der Frühlingsluft gibt es noch mehr Tiere, nämlich vor allem die Vögel (**Krieger III**)
- Hin- und Herfliegen, von Matte zu Matte

8. zurück zur eigenen Matte: Atemübung, die „Bienenatmung“

In der Luft sind bei warmem Wetter auch schon die ersten Bienen, die aus ihrem Bienenstock ausschwärmen. Wir wollen nun gemeinsam das Summen der Bienen nachmachen... (gemeinsam für 1-2 Minuten Summen, dabei die Augen schließen)

Die Bienen fliegen bei ihrer Erkundungstour von Blume zu Blume. Besonders schön sind dieses Jahr die Blumen am Teich und da quaken auch schon die ersten Frösche!

9. Bewegung „der Frosch“

In die Hocke gehen (Malasana)

Dann springen die Frösche aus dem Teich und hüpfen von Matte zu Matte auf die Wiese mit vielen Blumen und dort herum

10. Spiel: alle Tiere treffen sich auf der Blumenwiese (Wiederholung mit Gong und evtl. Musik)

Jetzt sind alle Tiere auf der Blumenwiese versammelt. Es zwitschert, summt, quakt und flattert munter hin und her!

Weißt Du noch, welche Tiere wir alle in dieser Stunde getroffen haben?

(Wir spielen eventuell Musik ab)

Jedes Kind verwandelt sich in ein Tier, dass ihm gerade einfällt und bleibt bis zum Gong in dieser Rolle. Bei jedem Gongschlag kommt das nächste Tier an die Reihe, bis alle Tiere wiederholt wurden

11. Öffnen der Schatzkiste, die auf der Mitte der Wiese steht (kleines Geschenk zur Erinnerung, z.B. bunte Schmetterlinge aus Tonkarton für jedes Kind)

Schau Dir diese Schmetterlinge an: alle sind sie unterschiedlich in Farbe und Form und trotzdem jeder einzelne Wunderschön. Du bist auch wie ein Schmetterling im Frühling

12. Igelball- Massage und Cooldown

- Ein neues Tier treffen wir noch auf der Wiese: den Igel
- Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und nehmen sich pro Paar einen Igelball
- Eine kurze Massage auf dem Rücken (2 Minuten), dann wird getauscht
- Jedes Kind geht danach wieder auf seine Matte zurück und setzt sich noch einmal in den Schmetterling

13. Entspannung und Traumreise

- a. Dann in die Rückenlage ablegen: *Es ist schon spät und der Schmetterling wird langsam müde, nach so einem langen Tag...*
- b. Beine ausgleiten lassen und bereit machen für die Schlussentspannung
- c. Traumreise (Schmetterlingsflug):

Schließe nun Deine Augen. Stell Dir vor, Du bist der Schmetterling aus der Schatzkiste und träumst nach so einem ereignisreichen Tag von Deinen Erlebnissen. Du betrachtest Deine Flügel: welche Farbe haben sie? Welches Muster? Breite sie aus und fliege in die Welt hinaus. Stell Dir vor, Du hebst ab von der Blume, auf der Du gesessen hast. Du fliegst immer höher hinaus, der Sonne entgegen. Ihre warmen Strahlen streicheln Dich. Du fliegst über die Blumenwiese und siehst all die bunten Blumen dort: die Pustebumen mit ihren Samen, die herumfliegen, die Gänseblümchen, die Kleeblätter... und auch deine Freunde, die anderen Tiere: die Frösche, die in ihrem Teich schwimmen und quaken, die Vögel, die zu den piependen Jungen in ihren Nestern fliegen und die Igel, die über die Wiese huschen. Du fliegst noch höher und über den Wald und die Felder in Richtung Meer. Hörst Du es rauschen? Und den Wind?

(Naturgeräusche und eventuell passendes Lied abspielen, insgesamt ca. 5 Minuten Dauer für diese Sequenz)

- ➔ Sanftes Zurückholen aus der Entspannung mit Koshi, Zeit geben, wieder die Augen zu öffnen und ins Sitzen kommen

14. Abschlussrunde

- Wie geht es Dir?
- Wie sah Dein Schmetterling aus? Oder warst Du ein anderes Tier?
- *Wir alle sind verschieden und jede/jeder hat andere Talente, wie die Tiere auf der Wiese. Und doch sind wir alle ganz wunderbar und einzigartig...*
- Welches Tier, welches Spiel auf der Blumenwiese hat Dir besonders gut gefallen?
- Stunde beenden: „Namaste, Nase in den Klee“