



Thema der Stunde

Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly

Gruppengröße: bis zu 10 Kinder

Alter: 4 - 8 Jahre

Raum: Yogaraum oder in der Natur

Zeit: 45-60 Min.

Lernziel: Förderung der Konzentration, Sprachförderung, Steigerung des Selbstvertrauens, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Energie-Bewusstsein, Empathie

Benötigtes Material: Yogamatten, Schneekugel, Wattebällchen, Yogabuch «Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly» von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber, Plakat mit den Übungen passend zum Buch





Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	<p>Wir legen die Matten gemeinsam aus, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „Namaste“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Nase in den Schnee“.</p> <p>Wer kennt von euch das sommerliche Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand heben, wer die Geschichte schon kennt • Heute erlebt Lilly ein neues Abenteuer mit den Geschwistern Luna und Ben. • Schließe einen Moment die Augen und höre meiner Geschichte zu. 	3 Min..
Einstimmen	<p>Aus dem Buch den Anfang erzählen oder lesen:</p> <p>Yogamöwe Lilly besucht im Winter die Geschwister Luna und Ben auf ihrem Bauernhof in den Bergen. Jeden Winter fliegt sie in den Süden, um dort in ihrem Winterquartier einige Monate im Warmen zu verbringen. Dort lernt sie auch einen Vogel aus Indien kennen, der ihr viele Yogaübungen beibrachte. Seitdem wird die sprechende Lilly von allen liebevoll „Yogamöwe“ genannt.</p> <p>Diesen Winter macht sie einen Stopp im Süden um ihre neuen Freunde Luna und Ben zu besuchen. Diese waren letzten Sommer auf der Insel in der Nordsee zu Besuch und haben sie eingeladen. Sie wohnen ganz weit oben auf deinem Berg. Lilly nähert sich dem Bauernhof und staunt über die winterliche Schnee-Landschaft.</p> <p>Ganz aufgeregt stehen Luna und Ben vor ihrem Haus und winken Lilly zu. „Hallo, hier sind wir!“, rufen sie Lilly zu. Du kannst nun deine Augen wieder öffnen und wir starten gemeinsam unser Abenteuer im Schnee.</p>	3 Min.
<p>Gesprächsrunde</p> <p>Atemübung: Weihnachtscountdown</p>	<p>Ich gebe die Schneekugel mit Yogamöwe Lilly herum, jeder darf reihum einmal schütteln und frage: Was gefällt dir im Winter? – Jeder darf eine Sache erzählen.</p> <p>Setzt euch bequem in den Schneidersitz, schließt die Augen und legt die Hände auf den Bauch. Atmet tief in den Bauchraum ein und aus, sodass sich der Bauch bewegt. Wenn du die Tage bis Weihnachten verkürzen willst, dann kannst du bei jedem Einatmen rückwärts zählen, bis du bei null angelangt bist. So machst du am 1. Dezember 24 Atemzüge, am 2. Dezember nur noch 23 und so weiter. Wenn es noch nicht Dezember ist, kannst du dir einfach eine Zahl zwischen 1 und 25 aussuchen und dann den Atem-Countdown starten.</p> <p>Wirkung: Hilft bei Aufregung, entspannt</p>	5-10 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Aufwärmen	<p>Einzelne Körperteile kreisen: Wie bei der Skigymnastik erwärmen wir uns für unser Schnee-Abenteuer und kreisen dazu nacheinander die einzelnen Körperteile in dieser Reihenfolge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Kopf, einen Halbkreis vorne herum von der rechten zur linken Seite und zurück • die Schultern, setze die Hände auf die Schultern und kreise die Ellbogen • die Arme, kreise die Arme gestreckt mal in die eine, mal in die andere Richtung • der Oberkörper, setze die Hände auf die Hüfte und kreise den Körper • die Hüfte, erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen • die Hände, erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen • die Beine, erst das eine Bein, danach das andere Bein und zuletzt • die Füße, dazu ein Bein in die Luft anheben und kreisen, dann Seitenwechsel. <p>Auch möglich: Alle sitzen hintereinander in einer Reihe und kreisen mit den Armen nach oben und unten.</p>	5-8 Min.
Bewegungsphase	<p>Mehrmals den kleinen Sonnengruß (<i>«Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde»</i>) und danach den großen Sonnengruß üben und dabei den Merkspruch aufsagen (<i>«Ich grüße die Sonne, ich grüße die Erde, ich strecke mich wie ein Hund, komm nach unten, und zische wie eine Schlange, ich strecke mich wie ein Hund, komm nach vorne, ich grüße die Erde, ich grüße die Sonne»</i>) 3-5 Mal wiederholen</p> <p>Zeige zu jeder Übung das passende Bild im Buch oder auf dem Poster mit Yogamöwe Lilly den Yogaschülern zeigen. Erzähle die Geschichte dazu oder lese aus dem Buch vor, was Luna, Ben und Lilly gerade erleben.</p>	25-35 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none">● Hund – Gehe in den Vierfüßlerstand wie ein Hund. Drücke dich mit den Händen ab und schiebe deinen Rücken ganz lang nach oben. Auch deine Beine streckst du so weit, wie du kannst. Halte für eine Weile Rücken und Beine gestreckt und schaue dabei nach unten. Wedel mit dem Schwanz wie der Hund Henry im Buch. Wackle dazu mit dem Popo hin und her.● Katze – Auch die Katze Kati kommt dazu und schaut neugierig auf Lilly in die Luft. Gehe in den Vierfüßlerstand wie eine Katze. Mache deinen Rücken so rund wie du kannst. Wenn du magst, sage dabei: «Miau.» Nun hast du einen Katzenbuckel wie Kati.● Kuh – Auf der Weide im Schnee sind noch ein paar Kühe neben dem Bauernhof. Verwandelt euch in Kühe. Gehe in den Vierfüßlerstand wie eine Kuh. Mache ein leichtes Hohlkreuz, als ob du eine Schale mit deinem Rücken formen würdest. Wenn du magst, kannst du dabei auch laut «Muh» sagen.● Katze und Kuh im Wechsel – Übe nun Kuh und Katze im Wechsel hintereinander und sage dabei abwechselnd «Muh» und «Miau.» Das tut dem Rücken gut, er fühlt sich danach viel beweglicher und nicht mehr so verspannt an.● 3-beiniger Hund – Henry geht zum nächsten Baum und pinkelt an den Stamm. Gehe in den Vierfüßlerstand. Strecke den Rücken und die Beine, bis der Po ganz weit oben ist. Hebe nun ein Bein seitlich hoch in die Luft, entweder gestreckt oder angewinkelt. Stelle dir vor, dass du ein Hund bist, der am Baum sein Revier markiert. Du kannst auch mehrmals hintereinander mal das eine, mal das andere Bein anheben.	



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none">● Berg – Die Sonne scheint und oben funkelt der Schnee in leuchtendem Weiß. Alle verwandeln sich in Berge, die mit Schnee bedeckt sind. Stelle dich breitbeinig hin. Forme mit den Armen und Händen über dir eine Bergspitze in der Luft. Nimm wahr, wie du stabil und felsenfest auf dem Boden stehst wie ein Berg. Lasst uns zusammen im Schnee spielen!● Schneelawine: Grätsche und Vorbeuge – Wir wollen Schlitten fahren gehen und laufen dazu den Berg hoch. Angekommen auf dem Berg schauen wir nach unten und gehen in der Grätsche in die Vorbeuge. Yogamöwe Lilly erzählt, dass sie schon einmal eine Schneelawine gesehen hat. Stelle die Beine weit auseinander und beuge dich nach unten. Trommle ganz fest zwischen deinen Beinen mit den Händen auf den Boden. Dann geht die Lawine los: Du kommst wieder nach oben und klatschst die Hände über dir in der Luft zusammen. Das kannst du mehrmals wiederholen.● Schlittenfahrt (Blitz) – Gemeinsam gehen sie den Berg hoch, um Schlitten zu fahren. Oben angekommen kann die Schlittenfahrt losgehen. Wir sind bereit zur Abfahrt und setzen uns auf den Schlitten (in den Blitz) und düsen den Berg herunter. Wenn du magst kann du dich auch mal nach rechts und links drehen, um Kurven zu fahren.● Vorbeuge – Kleine Pause: Wir ruhen uns in der Vorbeuge aus. Wir schauen die Schneelandschaft um uns herum an. Ben formt einen Schneeball und plötzlich fangen Luna und Ben eine wilde Schneeballschlacht an.● Schneeball– Wir werden selbst zu einem Schneeball und machen uns ganz rund. Greife mit den Händen deine Kniekehlen und rolle auf dem Rücken vor und zurück.	



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="555 448 1953 619">● Schneeballschlacht: Danach machen wir eine Schneeballschlacht mit unseren Schneeflocken. (Jeder bekommt dazu ein Wattebällchen ausgeteilt). Während wir die anderen bewerfen, versuchen wir gleichzeitig allen herumfliegenden Schneeflocken auszuweichen, sodass wir nicht getroffen werden. Wir stehen gegenüber in zwei Gruppen im Raum. Anschließend spielen wir weit pusten mit den Schneeflocken und stellen uns dazu in eine Reihe auf, zählen bis 3 und pusten kräftig los.<li data-bbox="555 675 1953 845">● Schneemann – Weiter vorne entdecken sie einen großen Schneemann mit Karottennase, Knöpfe und Schal um den Hals. Lilly zeigt euch en Yoga-Schneemann: Lege dich auf den Rücken. Forme nun mit deinen Beinen und Armen jeweils eine Kugel am Boden: Strecke dazu deine Arme leicht angewinkelt über deinen Kopf, bis sich die Fingerspitzen berühren. Lege deine Fußsohlen aneinander und drehe die Knie leicht nach außen, sodass auch die Beine einen Kreis bilden.<li data-bbox="555 901 1953 1072">● Schneeengel – Luna hat eine Idee: «Lasst uns Schneeengel machen!» Verwandelt euch in Rückenlage zu Schnee-Engeln. Bewege nun langsam deine Arme und Beine über den Boden. Die Beine kannst du grätschen und wieder schließen. Die Arme streckst du wie Flügel in Richtung Kopf und wieder zurück. Langsam werden die drei müden und machen sich auf den Weg nach Hause. Dort angekommen ruhen sie sich in Rückenlage aus.<li data-bbox="555 1157 1953 1284">● Kerze – Lege dich auf den Rücken. Strecke nun beide. Beine kerzengerade nach oben in die Luft. Stelle dir dabei vor, du wärst eine Kerze, die leuchtet. Wenn du deinen Po anhebst, stütze deinen unteren Rücken mit beiden Händen ab. Du kannst deine Kerze auch auspusten, bevor du deine Beine wieder zum Boden sinken lässt.	



<p>Yoga-Spiele</p>	<p>Yoga-Spiel: Wer bin ich? Einer denkt sich eine Übung aus, die anderen müssen raten, was er ist oder darstellt.</p> <p>Alternatives Spiel: Wer ist der Yogalehrer? Einer geht vor die Tür und die anderen bestimmen, wer Yogalehrer ist und den anderen Übungen vormacht. Alle anderen ahmen die Übungen nach.</p>	<p>5-8 Min.</p>
<p>Entspannung</p>	<p>Lilly erzählt euch die Geschichte von ihrem Lieblingsstern. Legt euch dazu bequem auf den Rücken, schließt die Augen und lauscht der Fantasiereise.</p> <p>Fantasiereise Lieblingsstern Stelle dir einen wunderschönen Sternenhimmel vor. Es ist Nacht und ganz dunkel draußen. Du genießt die Ruhe und Stille um dich herum. Am dunklen Nachthimmel leuchten Tausende Sterne, große und kleine. In manchen Sternbildern kannst du Figuren erkennen. Einige sehen aus wie Tiere. Es gibt Sterne, die heller leuchten, und Sterne, die weiter weg zu sein scheinen. Stelle dir all diese vielen Tausend Sterne vor, die den Nachthimmel mit ihrem Strahlen erleuchten. Auch du hast das Leuchten eines Sternes in dir. Du strahlst von innen wie ein Stern. Wann immer du in den Sternenhimmel schaust, erinnere dich an dein Leuchten. Suche dir dafür in Gedanken einen Lieblingsstern aus. Merke dir: Dein Lieblingsstern ist immer bei dir. Wann immer du die Augen schließt. Dann weißt du, dass er da ist und für dich leuchtet. Stelle dir vor, dass für jede Seele, für jedes Lebewesen auf der Erde ein Stern leuchtet. Nimm diese Strahlen in dir auf. Stelle dir vor, dass du strahlst und leuchtest wie ein Stern. Noch ein letztes Mal stellst du dir in Gedanken diesen Sternenhimmel vor. Nun komme langsam wieder zurück. Atme einmal tief ein und wieder aus. Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße. Dann mache dich ganz lang und strecke dich. Rolle dich nun auf deine Lieblingsseite und setze dich dann aufrecht hin.</p> <p>Abschiedsritual: Wir verabschieden uns mit «Namasté – Nase in den Schnee.»</p>	<p>3-5 Min.</p>