

Thema der Stunde

# Osteryoga

**Gruppengröße:** bis zu 10 Kinder

**Alter:** 4 - 8 Jahre

**Raum:** Yogaraum

**Zeit:** 60 Min.

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

**Benötigtes Material:** Yogamatten, LED-Kerze, Musikbox, Koshi-Klangspiel, Klangschale, Kuscheltiere (Hasen, Küken), große grüne Decke (als Wiese), Stoffblumen, Osternest mit Deko-Ostereiern, kleine Ostergeschenke (gekochte Eier mit Yogasymbol)



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	Wir legen die Matten gemeinsam aus, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „ <b>Namaste</b> “ und sagen dazu noch den Merksatz: „ <b>Nase in den Klee</b> “. (weil wir in unserer Geschichte auf eine große Wiese gehen) – anschließend machen wir eine kleine Verbeugung voreinander.	3 Min.
Einstimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurzes Ankommen mit der «<b>Stille-Brille</b>» und dabei Rücken an Rücken mit dem Elternteil sitzen, um die Atembewegungen und die Wärme zu spüren (Kursleitung geht mit dem Koshi-Klangspiel durch den Raum)</li> <li>Einhaken mit den Armen und Oberkörper vor- und zurückbeugen sowie kreisen</li> </ul> <p><b>Gesprächsrunde</b> zur Themeneinführung (das Kind / Elternteil, das gerade spricht, bekommt ein Osterei als einen Art Redestein):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was verbindet ihr mit Ostern? Worauf freut ihr euch besonders?</li> </ul>	7 Min.
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir machen heute einen Osterspaziergang. Bevor wir loslegen, müssen wir uns erst einmal aufwärmen.</li> <li>Wir <b>klopfen und rubbeln</b> unseren Körper wach.</li> <li>Wir begrüßen Sonne und Erde («<i>Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde</i>», <b>kleiner Sonnengruß</b>). Noch ist uns noch nicht warm. Deswegen werden wir immer schneller, um uns richtig aufzuwärmen.</li> <li>Die Sonne scheint</li> </ul>	5 Min.
Bewegungsphase	<p>Die Sonne scheint schon am Himmel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>großer Sonnengruß</b> zum Sonnengruß-Lied von Mai Cocopelli</li> </ul> <p>Wir kommen zu einer großen grünen Wiese und einem Teich. Hier gibt es viele Pflanzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bäume, die wachsen und aufblühen (<b>Partnerübung</b>: Kind und Elternteil stehen nah nebeneinander; beide machen den <b>Yoga-Baum</b> und stützen Oberschenkel und Wade gegeneinander; legen die Handflächen vors Herz aneinander und schieben die Hände nach oben über den Kopf; Arme ausbreiten zu einer großen Baumkrone; dann sich umarmen oder an die Hand nehmen und gegenseitig ausbalancieren; Seitenwechsel)</li> <li>Gräser, die mit dem Wind hin und her wehen (<b>Seitbeuge im Stehen</b>)</li> <li>Blumen wachsen aus der Erde (wir gehen in die Rückenlage und machen die <b>Kerzen-Pose</b>)</li> </ul> <p>Welche Tiere gibt es zu sehen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vögel (<b>Partnerübung</b>: wir stellen uns gegenüber, machen eine <b>Standwaage (Krieger 3)</b>, machen erst Armkreise um abzuheben und reichen uns zum Gruß in der Luft die</li> </ul>	30 Min.

Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<p>diagonale Hand, dann Bein-/Handwechsel; die Vögel tanzen vor Freude; wir machen die <b>Tänzerhaltung</b> – gern wieder die Hände greifen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schmetterlinge</b> (<b>Partnerübung</b>: das Kind setzt sich in den Schoß des Elternteils; beide legen die Fußsohlen aneinander und federn die Knie nach unten wie Flügelschläge)</li> <li>• Marienkäfer (<b>Partnerübung</b>: zuerst macht das Kind die <b>Kindspostion</b> mit Armen nach hinten ablegen und das Elternteil malt Punkte auf den Rücken; Kind muss zählen, wie viele Punkte es waren; danach Rollenwechsel; Marienkäfer ist auf den Rücken gefallen und rollt sich hin und her (<b>Rückenschaukel</b>) und zappelt mit seinen Füßchen (Arme und Beine in Rückenlage <b>ausschütteln</b>))</li> <li>• Raupen oder Regenwürmer (<b>Kobra</b>)</li> <li>• Frösche (wir legen uns auf den Rücken; Knie zur Brust ziehen und Füße in eine V-Haltung (typische <b>Froschhaltung</b>) bringen; dann strecken wir die Beine zur Decke und ziehen sie an die Brust heran – immer im Wechsel – dann hüpfen wir in der <b>Hocke</b> über die Matte)</li> </ul> <p>Welches Tier verbindet ihr mit Ostern? Richtig, mit Häschen – den Osterhäschen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir machen ein Häschen nach und hoppeln in der <b>Hocke</b> über die Matte hin und her.</li> <li>• Das Häschen wackelt mit den Ohren (Wir gehen vom Fersensitz aus in die tiefe Vorbeuge, legen Stirn auf die Matte, verschränken die Finger hinterm Rücken zur Faust, strecken die Arme und Zeigefinger nach oben (<b>Hasen-Asana</b>))</li> <li>• Dann schläft das Häschen und macht sich ganz klein (<b>Kindspostion</b>).</li> </ul> <p>Sie verstecken für euch die Ostereier. Überlegt mal, wo kann ein Osterei versteckt sein? (wir machen dazu die jeweilige Yogaübung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. im Gras: <b>Grätschstand mit tiefer Vorbeuge</b> über jedes Bein und mittig)</li> <li>• z.B. in einer Ecke, wo wir hinkriechen müssen (<b>Kobra mit Schulterblick</b>)</li> <li>• z.B. unter oder auf einem Baum (wir machen einen <b>Yoga-Baum</b>)</li> <li>• z.B. unter einem Stuhl (wir machen die <b>Stuhl-Pose</b>)</li> <li>• z.B. unter einem Tisch (wir machen die <b>Tisch-Pose</b>)</li> </ul> <p><b>Yoga-Spiel</b> als Abschluss der Bewegungsphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stopptanz</b> mit Lieblingsyogaübung aus der heutigen Stunde zum Lied "Wir feiern heut' unser Osterfest" von Simone Sommerland und Karten Glück (jeder darf sich eine wünschen)</li> </ul>	
Entspannung	<p><b>Atemübung zur Entspannung, damit sich der Herzschlag wieder beruhigt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In die Hände <b>atmen</b> und <b>Handflächen auf die Augen legen</b> zur Entspannung für die müden Augen (Klangschale tönen)</li> </ul> <p><b>Massage «Ostereier bemalen»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zuerst darf sich das Kind entspannen und auf den Bauch auf die Yogamatte legen – das Elternteil massiert</li> <li>• man stellt sich vor, wir sind in einer großen Osterhasenwerkstatt und heute sollen die Ostereier bemalt werden</li> <li>• erstmal kommen die Hasen hereingehoppelt → mit den Fäusten den Rücken leicht durchklopfen</li> <li>• die Ostereier werden poliert → mit den Handflächen und mit sanftem Druck über den Rücken streicheln</li> <li>• wir öffnen die bunten Farbtöpfe und rühren mit dem Pinsel durch → kleine Kreise mit dem Zeigefinger auf dem Rücken malen</li> <li>• jetzt dürfen die Ostereier mit tollen Mustern verziert werden → z.B. kleine Pünktchen, breite Streifen, Zickzacklinien, Kreise mit den Fingern oder der Handkante auf dem Rücken malen</li> <li>• zum Schluss müssen die Eier trocknen → mit beiden Händen von den Schultern bis zum Po über den gesamten Rücken streichen</li> </ul>	15 Min.

- auch die Sonne trocknet mit ihren warmen Sonnenstrahlen → Hände kraftvoll aneinander reiben und die erwärmten Handflächen ruhend auf den Rücken legen
- kurz nachspüren, danach Wiederholung mit Rollenwechsel

#### **Fantasiereise**

- Lege dich auf deine Yogamatte ganz bequem hin, schließe deine Augen (auf Wunsch gern ein Augenkissen darüberlegen) und lasse deine Augen für diese Entspannung geschlossen. Atme tief in deinen Bauch und langsam wieder aus.
- Du hast dich dazu entschlossen einen Osterspaziergang zu machen – du ganz allein.
- Du gehst durch die Felder und Wiesen in deiner Umgebung. Ganz langsam setzt du einen Fuß vor den anderen.
- Die Vögel zwitschern in den Bäumen. Bunte Schmetterlinge fliegen und tanzen in der Luft. Die Bienen summen. Alle scheinen sich auf den Frühling und die Osterzeit zu freuen.
- Die Sonne scheint am Himmel – als möchte sie dir einen Ostergruß senden. Ihre Strahlen wärmen dein Gesicht. Du schaust auf die Wiese neben dir und freust dich über die vielen schönen Blumen.
- Zwischen den Blumen siehst du etwas Rotes leuchten. Du bist neugierig und gehst näher heran.
- Da liegt zwischen Gänseblümchen und Löwenzahn ein rotes Osterei. Es ist so glänzend, dass die Sonne es zum Strahlen bringt. Du lächelst still in dich hinein und fragst dich, für wen dieses wunderschöne Osterei wohl versteckt worden ist.
- Rechts von dir bemerkst du eine leichte Bewegung. Du drehst den Kopf und siehst einen Hasen, der neben dir auf der Wiese hockt. Er ist wie aus dem Nichts aufgetaucht und schaut dich neugierig an. Ob das wohl der Osterhase ist und ob er wohl das Osterei versteckt hat?
- Aber eigentlich ist das gar nicht so wichtig. Hauptsache du fühlst dich wohl und zufrieden an Ostern. Du schaust dir noch einmal die schönen Blumen an und das glänzend rote Ei. Du verabschiedest dich von dem Hasen.
- (Aufwecken mit der Klangschale) Unsere Fantasiereise neigt sich dem Ende.
- Du atmest tief ein und aus. Öffne nun deine Augen. Du fühlst dich ausgeruht und wach.

**Abschließende Gesprächsrunde:** (in einem bequemen Sitz) Was hat dir heute am besten gefallen?

#### **Abschiedsritual:**

Wir verabschieden uns mit «**Namaste – Nase in den Klee.**». Als Ostergruß erhält jede Familie ein Yoga-Osterei (z.B. mit Symbol oder in Chakrafarben bemalt). Wir räumen zusammen wieder auf.