

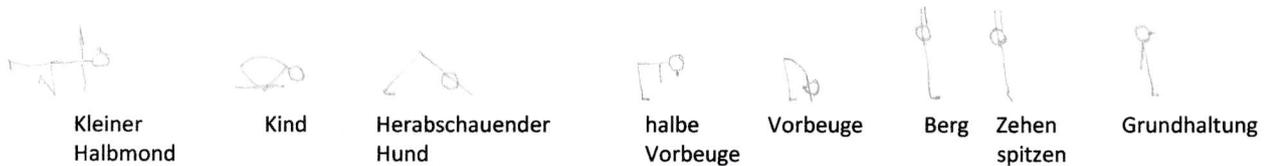
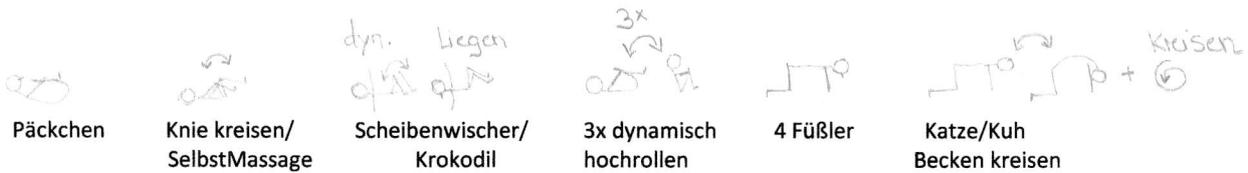
Stundenkonzept – Teen Yoga – Ich bin frei

Ankommen:

Begrüßung und Namasté. In unserer heutigen Yogastunde geht es um das Thema Freiheit. Yogis kommen zusammen und bilden einen Kreis. Oder jede bleibt auf ihrer Matte. Was verbindest du mit Freiheit? Was bedeutet Freiheit für dich? Wie fühlt sich Freiheit für dich an? Nutze hier gerne eine etwas größere Feder oder eine Antistressball-Weltkugel als Redesymbol, die rumgegeben wird. Anschließend bekommt jeder Yogi eine Feder, die symbolisch für Freiheit steht.

Erwärmung:

Komm in die Rückenlage und lege deine Feder auf deinen Bauch. Spüre hier einmal bis zu deiner Feder hin und nimm sie wahr. Versuche hier einmal so tief in deinen Bauch zu atmen, dass sich die Feder weit nach oben anhebt (tiefe Bauchatmung sorgt dafür, dass du 5mal so viel Sauerstoff aufnimmst als sonst, deine Organe & Zellen werden besser versorgt und du beruhigst dein Nervensystem)



Hauptteil:

3x Sonnengruß

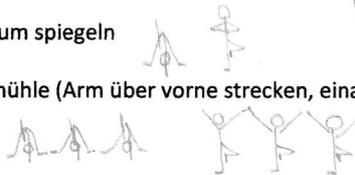


Flow: Krieger I – Krieger III – Vorbeuge – Lockerung Drehen (wie Wind)



2er Partnerarbeit: Windmühle spiegeln / Baum spiegeln oder

Gruppenkreis (Zehen berühren sich): Windmühle (Arm über vorne strecken, einatmen und nach oben öffnen/Armkreise) und Baum im Kreis mit Händen reichen



Stopptanz: Beispiellied zum Thema Freiheit: Freedom (George Micheal oder Jon Batiste oder Kygo), Perfekte Welle (Juli) Bei Stopp, macht jedes Kind nacheinander eine Asana vor.



→ Einatmen & groß machen → in Vorbeuge auspusten



Boden:

Igelballmassage und die Kinder in das Gefühl begleiten: loslassen, frei fühlen, ich darf so sein wie ich bin. Blockaden rausmassieren, Energie wieder frei fließen lassen. Am Ende dürfen sich die Teens beieinander bedanken.

Entspannung:

Nimm wahr wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Nimm wahr wie dein Atem fließt. Versuche deine Gedanken ganz ruhig zu halten und lausche der Geschichte:

Es war einmal ein kleines Dorf am Rande eines großen, dichten Waldes. In diesem Dorf lebte ein Mädchen namens Luna. Luna war bekannt für ihre Neugier und ihren Wunsch, die Welt zu erkunden. Sie träumte davon, den Wald zu durchqueren und herauszufinden, was jenseits der Bäume lag. Eines Tages beschloss Luna, dass sie ihre Träume nicht länger aufschieben wollte. Sie packte einen kleinen Rucksack mit Proviant, nahm ihren Mut zusammen und machte sich auf den Weg in den Wald. Anfangs war der Wald dunkel und einschüchternd, doch Luna ließ sich nicht entmutigen. Sie fühlte eine tiefe Freiheit in ihrem Herzen, die sie weitergehen ließ. Nach einigen Stunden des Wanderns kam Luna zu einer Lichtung, wo sie auf eine alte Frau traf, die auf einem Baumstumpf saß.

Die Frau lächelte Luna an und sagte: „Was führt dich in den Wald junges Mädchen?“

„Ich suche die Freiheit“, antwortete Luna ohne zu zögern.

Die alte Frau nickte verständnisvoll. „Freiheit ist ein schönes Ziel“, sagte sie. „Aber weißt du, was Freiheit wirklich bedeutet?“

Luna dachte einen Moment nach. „Ich glaube, Freiheit bedeutet, tun zu können, was ich will, und meinen eigenen Weg zu gehen.“

Die Frau lächelte weise. „Das ist ein Teil der Freiheit, und es gibt noch mehr. Freiheit bedeutet auch, die Verantwortung für deine Entscheidungen zu übernehmen und die Konsequenzen zu tragen. Es bedeutet, mit Respekt gegenüber dir selbst und allen anderen zu handeln. Nur so kannst du wahre Freiheit finden.“

Luna war nachdenklich. Sie erkannte, dass sie, um wirklich frei zu sein, auch lernen durfte, verantwortungsbewusst zu sein und die Auswirkungen ihrer Handlungen zu verstehen.

„Danke für deine Weisheit“, sagte Luna und setzte ihren Weg fort. Mit jedem Schritt, den sie machte, verstand sie mehr, dass Freiheit nicht nur ein Ziel war, sondern eine Reise – eine Reise, die Mut, Verantwortung und Respekt erforderte. Luna kehrte schließlich ins Dorf zurück. Sie war nicht mehr das gleiche Mädchen. Sie hatte die Bedeutung von Freiheit verstanden und trug dieses Wissen von nun an in ihrem Herzen. Sie wuchs zu einer starken, jungen Frau heran, die anderen half, ihre eigene Freiheit zu finden.



Die Teens setzen sich langsam wieder auf. Nachspüren.

NAMASTÉ

Viel Spaß beim Unterrichten 😊