

Stundenbild Teenyoga  
für Teens mit Yoga-Erfahrung  
**Thema: „Ich bin mutig“**



Einführung

**1. Begrüßungsritual Namaste**

Herzlich Willkommen: Schön, dass Du zur Yoga-Stunde da bist!  
Wir beschäftigen uns heute mit dem Thema Mut.

**2. Gesprächsrunde**

„Gab es in der letzten Zeit eine Situation in der Du besonders mutig warst oder besonders mutig sein musstest?“

**3. Ankommen im Raum und bei sich selbst**

„Schließe deine Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lege deine Hände entspannt auf den Oberschenkeln ab. Lege nun die Spitzen von Daumen und Zeigefinger leicht zusammen zu einem Kreis. Dies nennt man Gyan Mudra.

**4. Mut-Mudra - Ich bin ganz mutig**

Eine Fingeryogaübung: Nacheinander berühren die Fingerspitzen der einzelnen Finger. Bei jeder Berührung wird ein Wort gesprochen und dabei leichter Druck auf die Fingerspitzen ausgeübt, die Übung wird dreimal wiederholt:

**Ich** (Daumen und Zeigefinger berühren sich)

**bin** (Daumen und Mittelfinger berühren sich)

**ganz** (Daumen und Ringfinger berühren sich)

**mutig** (Daumen und kleiner Finger berühren sich).

Aufwärmübung

**5. Schütteln zur Musik**

Wir schütteln unseren Körper aus. Alle Körperteile werden nacheinander und abwechselnd ausgeschüttelt.

Lied: „Shake it off“ von Taylor Swift

**6. Körperteile ausstreichen**

Nacheinander werden alle Körperteile von oben nach unten ausgestrichen.

## Hauptteil

### **7. Stopptanz / Stoppspiel**

Die Jugendlichen schreiben ihre Lieblingsyogaübung (Asana) auf ein Blatt Papier.

Diese nimmt die Yogalehrerin an sich. Nun bewegen sich die Teens zu flotter Musik auf der Matte. Wenn die Musik stoppt, zeigt die Yogalehrerin einen Zettel mit einer Lieblingsyogaübung. Anschließend führt die ganze Gruppe diese Übung aus.

Lied: „Shake it off“ von Taylor Swift

### **8. Eigenen Yogaflow mit Übergängen gestalten**

Die Jugendlichen überlegen gemeinsam, wie die einzelnen Lieblingsyogaübungen zu einen eigenen Yogaflow zusammengesetzt werden können. Besonders wichtig sind dabei fließende Übergänge zwischen den Übungen.

Der entwickelte Yogaflow wird anschließend von der gesamten Gruppe dreimal hintereinander ausgeführt.

Nach dem Yogaflow gehen die Kinder in die Stellung des Kindes um kurz zu entspannen.

Lied: „Flowers“ von Miley Cyrus

### **9. Partnerübungen**

a) Boot

b) Krieger II – dabei berühren sich die Fingerspitzen der Partner

c) Krieger III – dabei fassen die Partner sich an den Händen

### **10. Yogaspiel: Wer ist der Yogalehrer?**

Ein Jugendlicher (Ratender) verlässt den Raum. Ein Teenie aus der Gruppe wird als Yogalehrer bestimmt. Nachdem der Ratende wieder anwesend ist, zeigt der vorher bestimmte „Yogalehrer“ einen Yogaflow oder eine Yogaübung. Der Ratende versucht nun herauszufinden, welcher Teenie der Gruppe zum „Yogalehrer“ ernannt wurde.

### **11. Vertrauensspiel Fallen lassen**

Die Yogagruppe steht eng im Kreis nebeneinander. Ein Teenie steht in der Mitte des Kreises. Er schließt die Augen und lässt sich langsam nach vorne und nach hinten fallen. Die Gruppe fängt den Teenie in der Mitte und bewegt ihn leicht in die entgegengesetzte Richtung.

## Cool-Down

### **12. Übungen**

Krokodil, Bananen-Pose und Schmetterling

## Shavasana

### 13. Phantasiereise zum Thema Mut

„Stell dir vor, du stehst an der Schwelle zu einem magischen Wald. Die Bäume sind riesig, ihre Blätter schimmern in allen Farben des Regenbogens. Die Luft ist frisch und du hörst das Zwitschern von Vögeln und das Rascheln kleiner Tiere im Unterholz. Du bist neugierig und ein wenig aufgereggt, denn du weißt, dass dieser Wald voller Abenteuer steckt.

Während du einen schmalen Pfad entlanggehst, bemerkst du einen großen, strahlenden Stein, der in der Mitte einer kleinen Lichtung liegt. Du spürst eine unsichtbare Kraft, die dich zu ihm hinzieht. Als du näherkommst, siehst du, dass in den Stein das Wort „Mut“ eingraviert ist. Du legst deine Hand auf den Stein und fühlst sofort eine warme Energie durch deinen Körper fließen. Diese Energie erfüllt dich mit einem Gefühl von Stärke und Zuversicht. Du weißt, dass dieser Mutstein dir auf deiner Reise helfen wird.

Weiter auf deinem Weg gelangst du in den „Wald der Herausforderungen“. Die Bäume rücken enger zusammen, der Weg wird schmaler und dunkler.

Plötzlich stehst du vor einer hohen Mauer aus dichtem Geäst und Dornen. Du erinnerst dich an die Kraft des Mutsteins. Mit einem tiefen Atemzug entscheidest du dich, die Herausforderung anzunehmen. Du findest einen kleinen, verborgenen Pfad, der dich sicher durch die Mauer führt. Dein Herz schlägt schneller, aber du bist stolz auf dich, dass du nicht aufgegeben hast. Du erreichst den See, dessen Wasser im Mondlicht glitzert. Am Ufer wartet ein kleines Boot auf dich. Du steigst ein und beginnst zu rudern. Mitten auf dem See wird das Wasser plötzlich unruhig und Nebel zieht auf. Du fühlst dich unsicher und ängstlich denkst an die Kraft des Mutsteins. Mit jedem Ruderschlag sprichst du dir selbst Mut zu: „Ich kann das. Ich bin mutig.“ Der Nebel beginnt sich zu lichten und du siehst das andere Ufer immer näherkommen.

Als du schließlich das Ufer erreichst, bist du erfüllt von einem Gefühl der Erleichterung und des Stolzes. Du steigst aus dem Boot und siehst vor dir ein wunderschönes, helles Tal voller blühender Blumen

Mit einem glücklichen Herzen und gestärktem Mut beginnst du langsam, in die Wirklichkeit zurückzukehren. Du atmest tief ein und aus, spürst den Boden unter deinen Füßen und hörst die Geräusche des Raumes um dich herum. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und kehre vollständig in die Gegenwart zurück.“

## Abschluss

### 14. Ziehen der Mutkarten

Jeder Jugendliche darf aus der Kreismitte eine Mutkarte für sich ziehen.

