

## Kinder Yoga – 60 Minuten

### Thema: Winter mit Tomte & der Fuchs (für Kinder von 5-8 Jahren)



Hilfsmittel: WatteKugeln

Bei dieser Yoga-Stunde steht das Buch „Tomte und der Fuchs“ von Astrid Lindgren im Vordergrund. Eine schöne Geschichte in der Adventszeit, die darüber hinaus noch den Zauber einer Winterlandschaft einfangen soll. Die Übungen sind in Anlehnung auf den Ablauf innerhalb der Geschichte. Wir lesen zwischen den Übungen auch aus dem Buch vor.

### **Begrüßung**

Wir legen die Matten im Kreis aus. Da es mitten im Advent ist, brennt in der Mitte vielleicht eine Laterne mit echter Kerze oder LED. Und es liegt ein Tannenzweig darum, um den Geruchssinn anzusprechen. Das Licht ist leicht gedämmt.

Wir begrüßen uns im Sitzen mit Namasté – Nase in den Schnee.

### **Einstimmung**

Ihr kennt doch bestimmt das Land, in dem die Elche wohnen? Richtig, Schweden. Zu dieser Jahreszeit ist es oben in Schweden schon so kalt, dass große Landstriche mit Schnee bedeckt sind. Vielleicht mögt ihr eure Augen schließen und euch einmal nach Schweden träumen. Ihr stellt euch vor, wie es ist auf einer kleinen Lichtung mitten im Schnee zu stehen. Wisst ihr wie es sich anhört, wenn ihr durch frischen Schnee stapft? Ja, es knirscht unter Deinen Füßen. Du siehst dich um und merkst, dass es angefangen hat zu schneien. Du streckst deine Hand aus. Die Schneeflocken fallen vom Himmel und dir direkt in die Hand. Weißt du noch wie es sich anfühlt? Wie die zarten Schneeflocken ganz leicht kalt sind und im selben Augenblick schmelzen? Richte deinen Blick nach oben in den Himmel – vielleicht streckst du deine Zunge aus und fängst ein paar Schneeflocken. Du fühlst, wie sie in deinem Gesicht landen. Und auf deiner Zunge. Wie sie schmelzen und eine zarte Kühle hinterlassen.

### **Atemspiel**

Komm gerne wieder zurück in unseren Raum. Öffne deine Augen. Wir haben dir Schneeflocken heute mitgebracht. Fühlt mal wie leicht sie sind. Wie zart. Nun versucht diese Schneeflocke einmal von dem einen Ende eurer Matte bis zur anderen zu pusten. Mit großen, langen Atemzügen. Wunderbar! Und nun zurück. Vielleicht versuchst du sie zum Tanzen zu bringen. Stell dich gerne hin und nimm sie in deine Hand. Versuche mal sie durch deinen Atem in der Luft zu halten. Ihr macht das wunderbar – das ist gar nicht so einfach!

## **Erwärmung**

### **SchneeEngel**

Lasst uns in den Schnee legen und einen Engel machen! Mit großen Röcken und weiten Flügeln.

### **Abklopfen**

Kommt, wir stehen auf und bewundern sie alle! Wie schön sie alle aussehen. Aber jetzt sind wir ja voller Schnee! Den klopfen wir uns jetzt erst einmal von unserem Körper. Beginne mit Deinem Gesicht – klopf es zart mit Deinen Fingerkuppen ab. Klopfe nun mit Deiner flachen Handinnenfläche über Deine Brust. Klopfe leicht oder etwas kräftiger über die rechte Schulter Deinen Arm nach unten und wieder nach oben ab. Dann die linke Schulter & der linke Arm. Jetzt Dein rechtes Bein von oben bis nach unten zu Deinen Füßen und zurück. Nun Dein linkes Bein. Schüttel Dich noch einmal gut aus.

Damit wir auch den letzten Schnee noch „wegwischen“, streichen wir noch einmal alles ab. Wir fangen mit unserem Kopf an, den Haaren. Übers Gesicht wandern wir unseren Hals zur linken Schulter, den Arm bis zu unseren Fingerspitzen. Danach gehen wir über die rechte Schulter, den rechten Arm bis zu den Fingern ab. Wir streichen über unsere Brust, den Bauch – das rechte Bein bis zu den Füßen und das linke Bein bis zu den Füßen. Zum Schluss den Rücken bis zum Po.

Jetzt sind wir wieder trocken und warm.

## **Hauptteil**

Sonnengruß-Variante mit der Vorstellung im Schnee (Schlittenfahrt) zu sein. 2-3 Wiederholungen.

- Grundhaltung – Du stehst am Anfang Deiner Matte
- Berg – Ich grüße die Schneeflocken
- Vorbeuge – Ich grüße die verschneite Erde
- Brett – Ich lege mich auf den Schlitten
- Hund – Und fahre einen Berg hinab
- Kobra – Ich steige von dem Schlitten und schaue den Berg hinauf
- Hund – wie weit ich den Berg hinunter gefahren bin
- Vorbeuge – Ich klopf mir den Schnee von meinen Schuhen
- Berg – Und freue mich über diese schöne Schlittenfahrt

## **Übungsphase**

Wir starten mit dem Vorlesen – Seite 1 + 2

- **Fuchs** – Wir gehen auf leisen Pfoten zu dem Hof auf dem die Menschen wohnen. Wir schleichen leise, leise – damit uns keiner hört. Wir heben dabei sanft die Pfoten und legen sie sanft wieder ab. (Dabei drehen wir eine Runde über unsere Matte oder durch den Raum)

Vorlesen Seite 3, 4 + 5

- **Katze/Kuh** – In dem warmen Kuhstall ist auch die Katze gerne. Sie räkelt sich in dem gemütlichen Stroh bei den Kühen. Wir gehen in den VierfüßlerStand und machen uns rund wie die Katze und gerade wie die Kuh.
- **Bauchlage** – Wir kuscheln uns einen Moment auch in das warme Stroh und entspannen uns ein wenig.

Vorlesen Seite 6

- **Maus** – Die frechen Mäuse. Sie hüpfen umher – das können wir auch. Wir hüpfen mit kleinen Sprüngen von dem einen Ende unserer Matte bis zur anderen. Ja! Und wieder zurück. Und schwupps verschwinden die Mäuse in ihrem Schlupfloch! Wir machen uns ganz klein – Stellung des Kindes.

Vorlesen Seite 7

- **Huhn** – Malasana Variation – wir gehen in die Hocke und schlagen wild mit unseren Flügeln. Wir sind ganz aufgeregt, dass wir den Fuchs gesehen haben.
- **Huhn 2** – Schmetterling – Es kehrt langsam wieder Ruhe in dem Stall ein und die Hühner fangen an, es sich wieder auf ihren Stangen gemütlich zu machen.

Vorlesen Seite 8 + 9

- **Tomte** – Wir stapfen wie Tomte durch den Schnee. Die Knie ziehen wir dabei hoch und wandert einmal um unsere YogaMatte herum.

Vorlesen Seite 10 + 11

- **Hühner auf der Stange** - Krieger 2 – Wir gucken uns um. Nichts mehr zu sehen. Kein Fuchs. Auch auf der anderen Seite vom Stall (Seitenwechsel) ist nichts mehr zu sehen. Wir sehen den Wald, wie er ruhig und verschneit daliegt. Wir sehen die vielen Bäume, mit ihren verschneiten Ästen.
- **Baum** – Wir gehen in den Baum (rechtes Bein), erden uns tief und schauen uns um, welche Baumarten wir sehen. Bäume mit spitzen Kronen oder weit geöffneten? Es weht kein wind – wir stehen ganz still da. Der Mond scheint hell und plötzlich sehen wir ein Eichhörnchen.
- **Eichhörnchen** – Das Eichhörnchen springt von einem Baum zum anderen. Das können wir auch. Von YogaMatte zu YogaMatte, bis wir wieder bei unserer angekommen sind. (Wenn es zu schnell war, gerne noch eine zweite Runde.) Das Eichhörnchen flitzt über die Bäume davon. Wir sehen es nicht mehr.

- **Baum** – linke Seite. Noch einmal wurzeln wir tief in die Erde und strecken uns zu den Sternen und den Mond, die am Himmel leuchten.

Wir setzen uns wieder hin.

Vorlesen Seite 12-Ende.

### **Spielephase - KlangSchale**

Höre genau hin! Immer wenn ein Klang der Klangschale ertönt, ist eine andere YogaÜbung dran. Es gibt 3 verschiedene:

1 Klang – Tomte

2 Klänge – Fuchs

3 Klänge – Huhn auf der Stange

### **Winter-Massage**

Zwei Kinder gehen zusammen auf eine Matte, zuerst massiert das eine Kind und das andere wird massiert. Danach werden die Rollen getauscht. Die Geschichte wird somit zweimal durchgespielt. Alternativ: Alle Kinder sitzen in einer langen Reihe und massieren den Rücken des Vorderen.

Zu Beginn schauen wir, wo sich die Wirbelsäule befindet. Wir fahren einmal von oben bis unten mit der Hand vorsichtig über die Wirbelsäule. Rechts und links der Wirbelsäule beginnen wir mit unserer Wintermassage.

#### Schneeflocken:

Zarte Flocken fallen vom Himmel und verteilen sich überall auf der Erde (Rücken). Dazu tippen wir mit den Fingerspitzen sanft auf den Rücken, erst ein paar einzelne Flocken und dann werden es immer mehr.


#### Schneeball:

Nun ist alles in eine schöne weiße Winterlandschaft verwandelt. Wir nehmen den Schnee mit beiden Händen auf (streichen die Hände auf dem Rücken zusammen) und kneten daraus eine Schneekugel, indem wir den Rücken punktuell kneten.

#### Schlittschuhbahn:

Neben uns befindet sich ein zugefrorener See und wir bekommen Lust auf Schlittschuh fahren. Wir ziehen uns die Schlittschuhe an und gleiten mit den Kufen über den See. Dazu nehmen wir die Außenkanten der Hand und fahren überall über den Rücken.

#### Rodelbahn:

Vom See aus führt ein Abhang hinunter ins Tal. Dieser eignet sich sehr gut um mit dem Schlitten hinab zu sausen. Wir streichen mit der ganzen Handfläche von oben nach unten den Rücken aus und fahren so mit dem Schlitten  hinunter.

### Sonnenschein:

Eine lange schöne Zeit verbringen wir mit diesen Winteraktivitäten im Schnee. Die Sonne scheint dabei, erhellt die ganze Winterlandschaft und lässt ihre Wärme in uns aufsteigen. Wir zeichnen mit den Fingern eine große Sonne auf den Rücken. Danach reiben wir die Handflächen feste aneinander und legen die erwärmten Hände sanft auf dem Rücken ab, bis der ganze Rücken in Wärme eingetaucht ist. Zum Schluss reiben wir den ganzen Rücken mit den ganzen Handflächen sanft ab und wärmen ihn.

### Wir gehen auf den Heimweg:

Nach diesem schönen Tag gehen wir nun zufrieden und glücklich nach Hause. Zwei Finger laufen dabei über den Rücken und beenden die angenehme Massage.

### **Entspannungsgeschichte**

Lege Dich bequem auf Deine Yogamatte. Mache es dir gemütlich. Decke Dich, wenn du magst, mit einer Decke zu. Schließe gerne deine Augen (Oder verteilt Augenkissen).

Stelle dir vor, Deine Yogamatte verwandelt sich in eine Schneeflocke. Du liegst ganz weich, als ob du in tausend kuscheligen Federn gebettet bist. Es fühlt sich gut an so auf der weichen Schneeflocke zu liegen. Ganz langsam hebt sich die Schneeflocke ab. Sie schwebt mit Dir aus dem Raum hinaus. Nach oben – weit über die Bäume. Du siehst nur noch die schneebedeckten Wälder mit ihren weißen Baumkronen. Alles unter dir wird ganz klein: Der Hof von Tomte: die Ställe der Tiere, das Bauernhaus indem die Familie wohnt, die Wiesen und Wälder. Du entspannst dich mehr und mehr, genießt es auf Deiner Schneeflocke durch den Himmel zu schweben. Ganz langsam schwebst du immer weiter nach oben.

Du bist nun umgeben von vielen weiteren kleinen zarten, weichen Schneeflocken. Stelle dir mal vor, der ganze Himmel ist voller Schneeflocken. Leise schwebt ihr durch den Himmel. Durch einen Spalt in den Wolken siehst Du den Mond. Groß und rund. Wie hell er leuchtet. Wie viel Kraft Dir sein Strahlen gibt. Nimm sein Leuchten in Dir auf. Stelle Dir vor, wie es Dein Herz füllt. Mit Kraft, Mut & Stärke. Atme noch einmal tief ein und nehme all seine Kraft, Mut & Stärke in Dir auf. Du schwebst langsam auf Deiner Schneeflocke zurück zur Erde, über die Baumwipfeln, durch das offene Fenster in unseren YogaRaum. Du landest ganz zart auf Deiner weichen YogaMatte. Du bist zurück im Hier und Jetzt. Du fühlst noch immer die Kraft, den Mut & die Stärke. Das nimmst Du tief in Deinem Herzen mit nach Hause. Bewege gerne langsam Deine Zehen und Finger. Vielleicht möchtest Du Dich einmal strecken. Komme nun über die Seite in den Schneidersitz und öffne langsam Deine Augen.

Wir wünschen Euch und Euren Familien eine frohe Adventszeit.

(Je nachdem wieviel Zeit noch ist, fragen wir gerne noch einmal nach, was sie an der Geschichte mit Tomte besonders schön fanden)

Wir verabschieden uns mit Namasté –Nase in den Schnee und räumen gemeinsam auf.