

Yogastunde zum Thema „In den Bergen“



1. Begrüßung und Einführung: (2-4 Min)

„Namaste, Nase in den ...“ ⇒ Die Kinder sollen anhand mitgebrachter Gegenstände das Thema der Stunde erraten (Murmeltier als Kuscheltier, Steine, Bilder von Bergblumen, ...) ⇒ Es geht in die Berge ☺



2. Einstimmung: (5 Min)

- „Ich mache eine Brille und bin eine Minute Stille“ ⇒ während des Kluges des Koshis sollen die Kinder in Ruhe überlegen, was man alles in den Bergen findet / was man alles sieht
- Gemeinsames Sammeln mit dem Redeball: Murmeltier, Vögel (Mäusebussard, ...), schneebedeckte Gipfel, Steinböcke/Bergziegen, Bergblumen/Pflanzen, Bäume bis zur Baumgrenze, Bienen, Schmetterlinge, Bach, Fuchs...

3. Erwärmung: (10 Min)

- Für die Wanderung vorbereiten. S. 11 (Schüttle dich, abklopfen der einzelnen Körperteile) oder Körperteile kreisen (S. 12) ⇒ alles nach unten kopfüber aushängen lassen, Ellenbogen packen, Kopf schütteln (ja/nein)
- Loslaufen/Marschieren zur Gondel
- In der Gondel: keine Festhaltungsmöglichkeiten, Balancieren auf einem Bein
- Aussteigen: steiniger Weg ⇒ Knie heben, über einen Bach springen, große Schritte über Steine, auf einen Felsen klettern (Streckübungen) zum Gipfel erklimmen
- Gipfel erreicht: ⇒ Entspannen (Position des Kindes); ⇒ Atemübung, indem wir tiefe Atemzüge in den Bauch atmen und damit die frische Bergluft aufnehmen: (S. 14 tiefe Bauchatmung), Windmühle (S. 57): Wind erzeugen durch Arme hin und her schwingen, Wolken kommen auf, verhindern die Sicht ⇒ Wolken wegpusten

4. Hauptteil: (ca. 30 Min)

- Großer Sonnengruß (S. 23-24)
- Beobachten der Tiere, die in der Einstimmung gesammelt wurden:
 - ⇒ *Murmeltier*: schaut aus dem Erdloch heraus und versteckt sich wieder (s. Schlange, S. 59 bzw. „Wattwurm“ aus Yogamöve Lilly)
 - ⇒ *Steinböcke und Bergziegen*: hüpfen die Berghügel hoch und runter (s. Pferd)
 - ⇒ *Vögel (z.B. Mäusebussard, Adler)*: Arme schwingen, Beine abwechselnd hochhalten (Flugbewegung auf der Matte)
 - ⇒ Vogel landet zum Entspannen: Haltung des Kindes
 - ⇒ Vogel hört ein Summen, es sind die *Bienen* auf den Bergblumen: Summen wie die Bienen im Schneidersitz / im Schmetterling und Beine hin und her wie Flügel schlagen
 - ⇒ wir stehen auf und betrachten ehrfürchtig den großen mächtigen *Berg*: Vulkan als statische Haltung, verbunden mit Affirmation im Chor („Ich bin stark“)
 - ⇒ wir laufen weiter auf der Suche nach Spannendem und kommen an einen *Bergbach*: Schulterbrücke (S. 61)

⇒ unter uns können wir die Baumgrenze sehen, höher wachsen die Bäume nämlich gar nicht mehr: *Baum* (S. 60), die sich im Wind bewegen

⇒ Da kommt uns ein Bergbauer entgegen, Grüezi miteinander ☺ Er hat einen süßen Berner-Sennenhund dabei, der uns freundlich entgegen gelaufen kommt und mit dem Schwanz hin und her wedelt (Popo wackeln) und sich verlegen streckt: *Herabschauender Hund* (S. 60)

⇒ Der Bergbauer bringt außerdem seine Kuhherde auf die frischen Bergwiesen: *Kuh/Katze* im Vierfüßlerstand

⇒ kurze Entspannung in der Haltung des Kindes

- Als Wiederholung: Yoga-Spiel ⇒ was haben wir alles gesehen: jedes Kind darf eine Yogafigur vorführen, die anderen Kinder erraten diese und machen sie nach
- Wettermassage:
Das Wetter wechselt ständig und schnell in den Bergen:
 - ⇒ Sonne scheint: Sonnen und Sonnenstrahlen zeichnen, Hände wärmen
 - ⇒ Wind kommt auf: streicheln und anpusten
 - ⇒ Wolken ziehen auf: Wolken zeichnen
 - ⇒ Plötzlich fallen Regentropfen, erst langsam, dann immer stärker
 - ⇒ wieder Sonne

5. Entspannung: (ca. 5 Min)

Fantasiereise „*Auf einer Wolke über den Bergen schweben*“

Anleitung Fantasiereise

Lege dich bequem hin auf deine Yogamatte, auf das Sofa oder ins Bett. Mach es dir gemütlich und decke dich, wenn du magst, mit einer leichten Decke zu. Lass dich nun von meiner Stimme durch die Entspannung führen. Schließe nun deine Augen oder lege dir z.B. ein Augenkissen über die Augen. Stelle dir vor, deine Yogamatte verwandelt sich in eine Wolke. Du liegst ganz weich, als ob du in tausend kuscheligen Kissen gebettet bist. Es fühlt sich gut und angenehm an auf der weichen Wolke zu liegen. Ganz langsam hebt die Wolke ab. Sie schwebt aus dem Raum hinaus. Weiter nach oben über die Häuser. Du siehst nur noch die schneebedeckten Berggipfel. Alles unter dir wird ganz klein: Die Bäche und Bauernhäuser, die Wiesen und Wälder. Du entspannst dich mehr und mehr, genießt es auf deiner Wolke durch den Himmel zu schweben.

Ganz langsam schwebst du immer weiter nach oben. Bist nun umgeben von Wolken in allen Farben.

Stelle dir mal vor, der ganze Himmel ist voller bunter Wolken. Die Wolken leuchten in allen Farben des Regenbogens.

Suche dir nun eine Farbe aus. Alle Farben des Regenbogens sind erlaubt.

Alle Farben des Regenbogens

Rot, orange, gelb, grün, pink, hellblau, dunkelblau oder auch violett.

Entscheide dich nun für die Farbe deiner Wolke. Stelle dir vor, deine Wolke leuchtet nun in deiner Farbe. Du liegst wie in einem weichen, sanften Federbett in deiner Farbe. Die Farbe, für die du dich heute spontan entschieden hast.

Nun stelle dir einen Moment mal deine Farbe vor. Tanke sie auf. Tauche ein in deine Farbe. Als ob du in ein farbiges Schwimmbad hüpfen würdest. Atme dabei weiter ganz ruhig ein und aus. Bleibe vollkommen entspannt liegen. In deiner farbigen Wolke.

Schwebe im Himmel

Genieße das ruhige, sanfte Schweben durch den Himmel. Noch einen Moment verweilst du hier auf deiner farbigen Wolke. Dann schwebst du auf deiner farbigen Wolke wieder zurück in den Raum.

Die Wolke verwandelt sich zurück in deine Yogamatte. Du kommst wieder an in diesen Raum. Bist nun zurück im Hier und Jetzt.

Bewege langsam deine Zehen und Finger. Dann deine Hände und Füße.

Wenn du magst rolle dich einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach. Dann komm über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben zum Beispiel in den Schneidersitz oder Fersensitz.

Verabschiedung mit Namaste, Nase in den **Bergsee** (Rahmen zur Begrüßung/Einführung)

Rückmeldung: Welche Yoga-Figur bei unserer Bergreise hat euch am besten gefallen und warum?

Gemeinsames Aufräumen