

Thema:	Ein Tag auf der Blumenwiese im Sommer
Hilfsmittel:	Koshi, Redeball/-stein, Matte, ggf. Duftöle mit Blumenduft, ggf. Kissen, für die Mitte eine Vase mit Blumen (Die Blumen können auch vorab mit den Kindern gepflückt werden. Jedes Kind darf seine Lieblingsblume pflücken und in die Vase stellen.); ggf. Yogakarten mit den Asanas; bunte kleine Blumen aus Pappe o. ä. Material
Literatur:	Gertrud Fassl/Gabriele Pohl, Kinderyoga. 12 Mitmachgeschichten. 35 Bildkarten und Praxisbus im Set. Für kleine Yogis von 4 bis 8. Don Bosco-Verlag. München 12022. Lena Hackemann/Gabriele Pohl, 30 Atemübungen fürs Kinderyoga. Bildkarten für Kinder von 4 bis 10. Don Bosco-Verlag. München 2021.
Lied:	wahlweise: Andreas Bourani, Wunder oder Andreas Bourani, Ein Hoch auf uns
Altersstufe:	Vorschüler, Grundschüler
Zeitfenster:	60 Minuten; kann aber nach Bedarf auch gekürzt werden
Begrüßungsritual:	Wir sitzen auf der Matte und begrüßen uns mit Namasté – Nase in den Klee.
Stilleübung:	Wir sitzen im Kreis. Jeder nimmt einen bequemen Sitz (Schneidersitz, Fersensitz ...) ein. Dann sagen wir gemeinsam: „Ich mache eine Brille, dann bin ich eine Minute stille.“ (Der Yogalehrer oder ein Kind geht mit dem Koshi-Klangspiel durch den Raum).
Einstimmung:	<ul style="list-style-type: none"> - Gesprächsrunde: Der Redeball/-stein wird im Kreis herumgegeben und jeder darf etwas zu den Fragen sagen: „Welches ist meine Lieblingsblume? Welche Farbe hat meine Lieblingsblume?“ u.ä.

Alternativ: Der Yogalehrer geht von Kind zu Kind und jedes Kind darf an einem Blumen-Duftöl oder an einer Blume schnuppern. Die Kinder können etwas zu dem Duft des Öls bzw. der Blume sagen: „Was riechst du? Riecht das Öl angenehm für dich? Wie riecht die Blume? Wonach riecht das Öl/die Blume? u.ä. (Dieser Vorgang kann wahlweise mit verschiedenen Blumenölen oder mit unterschiedlichen Blumen wiederholt werden.)

- **Atemübung (abgewandelt von der Vorlage – s.o.):**

Schließe kurz deine Augen und stelle dir vor, du würdest auf einer wunderschönen Blumenwiese stehen. Überall um dich herum blühen verschiedene bunte Blumen.
(Pause)

Du pflückst dir eine besonders schöne Blume – vielleicht ist es sogar deine Lieblingsblume – und atmest ihren angenehmen Duft ganz vorsichtig durch die Nase ein. (Tiefes Einatmen durch die Nase; langsames Ausatmen durch den Mund; evtl. mit einem Summton wie eine Biene)

Du greifst nach einer zweiten Blume und versuchst, dieses Mal noch ein wenig länger und langsamer den Blumenduft einzuatmen (Tiefes Einatmen durch die Nase; langsames Ausatmen durch den Mund, evtl. mit einem Summton wie eine Biene)

Findest du auf deiner Blumenwiese noch mehr Blumen, deren Duft du einatmen möchtest? Dann wiederhole das Einatmen und langsame Ausatmen – gerne auch mit einem Summton wie eine Biene - noch 2 oder 3 Mal - ganz in deinem Atem-Rhythmus.

Erwärmung:

In der Mitte findest du wunderschöne Blumen aus Pappe. Suche dir eine aus und lege sie auf deine Matte.

Auf deinem Weg zur Blumenwiese siehst du am Wegesrand schon wunderschöne Blumen. Hüpf von Blume zu Blume (von Matte zu Matte). Begrüße jede Blume, indem du dich zu ihr herabbeugst (**Vorbeuge**), um sie zu bewundern. Du kannst sie auch gerne kurz in die Hand nehmen, während du sie bewunderst. Lege sie danach aber vorsichtig und achtsam auf die Matte zurück, damit sie auch andere Kinder mit ihrer Schönheit erfreuen kann.

Wenn du auf deiner Matte wieder angekommen bist, dann bleibe einen Moment stehen, um deine eigene Blume noch einmal ganz genau zu betrachten und um ihre Schönheit zu bewundern.

Verabschiede dich nun mit deinem schönsten Lächeln von deiner Blume und lege sie in die Mitte zurück.

Hauptteil:

Alle Übungen können, je nach Zeitfenster, mehrmals wiederholt werden. Bei Bedarf können auch die Yogakarten zur Visualisierung mit verwendet werden, insbesondere bei für den Kindern unbekanntem Asanas.

Die einzelnen Yoga-Übungen sind fett markiert.

Wir spazieren nun gemeinsam weiter zur Blumenwiese.

Da vorne kannst du schon eine Brücke aus Holz sehen (**Schulterbrücke**), die über einen plätschernden Bach führt. „Kannst du das Plätschern des Wassers hören? Hörst du das Rauschen des Baches?“ (ggf. Koshi kurz klingen lassen)

Beim Überqueren der Brücke entdeckst du einen quakenden Frosch (**Frosch; Quaken wie ein Frosch**), der im Bach umherhüpft. (wie ein Frosch auf der Matte hüpfen; für **mehr Bewegung** kann auch durch den Raum oder von Matte zu Matte gehüpft werden; die Frösche können sich dabei auch quakend begrüßen oder sich quakend miteinander unterhalten; alternativ können sich die Kinder auch mit dem Quaken aufrichten, die Hände über den Kopf strecken und dann wieder zurück in die Hocke gehen)

Alternative: Diese Übung eignet sich auch als Partnerübung: Hierbei halten sich die Kinder paarweise an den Händen und stützen sich gegenseitig beim Aufstehen und wieder In-die-Hocke-Gehen. Die Grundhaltung der gespreizten Beine ist auch bei der Paarübung beizubehalten.

Auf der anderen Seite der Brücke siehst du schon eine herrlich blühende Blumenwiese. Die Blumen leuchten in der Sonne in den schönsten Farben.

Stell´ dir die Blumenwiese ganz genau vor. „Was siehst du alles? Schau dich genau um!“

Sieh dir dabei die **Blumen** genau an. (die Hände vor der Brust zur Lotusblume formen) „Welche Blumen siehst du?“ Welche Farben haben die Blumen?“

Voller Freude über diese schöne Blumenwiese streckst du deine Arme zum **Himmel**. (Ausgangsposition ist der aufrechte Stand; die Beine sind leicht gegrätscht; die Arme werden nach oben Richtung Himmel gestreckt; die Hände werden im rechten Winkel nach hinten gekippt, als wenn sie den Himmel „tragen“ würden)

Auch die **Sonne** begrüßt du, indem du mit ihr um die Wette strahlst. (Ausgangsposition ist der aufrechte Stand; die Beine sind hüftbreit auseinander; die Arme werden nach oben gestreckt; die Fingerspitzen sind als Sonnenstrahlen gespreizt)

„Wenn du magst, kannst du auch damit beginnen, dass du vor deinem Herzen mit den Händen eine Lotusblume formst, bevor du dann deine Arme wie eine strahlende Sonne nach oben streckst, während deine Finger zu Sonnenstrahlen werden. Lass´ deine Mundwinkel nach oben wandern und strahle selbst wie eine leuchtende Sonne an einem wunderschönen warmen Sommertag. Sei du selbst eine strahlende Sonne.“

Nun setzen wir unseren Spaziergang auf der Wiese fort und entdecken einen bunten **Schmetterling**, der von Blume zu Blume über die Wiese fliegt.

„Wie sieht dein Schmetterling aus?“ Sieh ihn dir genau an. Ist er nicht wunderschön?

„Oh, hörst du dieses Geräusch? Was könnte es sein?“ (Pause, evtl. äußern die Kinder ihre Vermutungen)

„Genau, es ist das Summen der **Bienen**. Das hast du/Das habt ihr toll erkannt.“ (Ausgangsposition ist der aufrechte Stand; die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe)

ausgebreitet; Beine hüftbreit auseinander; die Knie sind leicht gebeugt; der Oberkörper ist gestreckt und wird gerade nach vorne gebeugt; gemeinsam wird wie eine Biene **gesummt**, wobei die Hände und Finger wie die Flügel einer Biene bewegt werden)

Alternativ oder zusätzlich kann auch die **Hummel** noch praktiziert werden. (Ausgangsposition ist der Schneidersitz; die Arme sind auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt; der Rücken ist gerade; die Handflächen sind die Flügel, die sich schnell auf- und ab bewegen; auch hierbei kann **gesummt** werden)

Wir gehen weiter auf der Wiese spazieren.

„Schau´ mal, welches Tier sich dort genüsslich in der Sonne räkelt. Erkennst du es?“ (Yogalehrer macht eine **Katze** vor, ggf. wird als Erkennungsmerkmal miaut.) – Pause – Kinder raten den Namen des Tieres – „Katze.“ (Katzenbuckel; Katze mit geradem Rücken; Pfoten ausstrecken; **miauen** ...) Die Übung geht in das **Katzen-Kuschel-Spiel** über.

Das Katzen-Kuschel-Spiel hat die kleinen Kätzchen müde gemacht. Also suchen sie sich ein gemütliches Plätzchen, um sich ausruhen zu können.

Dort drüben ist ein großer **Baum**, der allen sicherlich schön Schatten spendet. (Baum rechts und links; **alternativ** können sich die Kinder auch im **Kreis** versammeln, um den Baum im Kreis zu üben und um sich so gegenseitig Halt zu geben)

Unter diesem Baum machen nun alle Kinder und kleinen Kätzchen eine Pause und **ruhen sich aus**, während die Sonne ihre Nasen wärmt. (Jedes Kind darf frei wählen, ob sich in den Schneidersitz auf den Boden setzt, sich auf den Bauch, den Rücken oder auf die Seite legt.) „Kannst du die Vögel hören, die auf den Ästen sitzen und leise piepsen, um dich nicht in der Ruhephase zu stören?“ (**Koshi**, um das Vogelzwitschern hörbar werden zu lassen.)

Begeistert von dem Gesang der Vögel, werden wir alle zu **Vögeln** und fliegen nun gemeinsam über die Wiese. (von Matte zu Matte oder durch den Raum)

Und während die Vögel so über die Wiese fliegen, hören sie auf einmal ein Lied. (wahlweise das Lied von Andreas Bourani, Wunder oder alternativ Andreas Bourani, Ein Hoch auf uns, je nach Fokus) Aufmerksam lauschen sie der Musik und beginnen voller Begeisterung den **Yoga-Stopp-Tanz**. (Reihum darf jedes Kind zur Wiederholung eine Übung bestimmen, die in der heutigen Yogastunde geübt wurde. Wahlweise darf aber auch eine Übung angesagt werden, die den Kindern aus vorherigen Yoga-Stunden bekannt ist.)

Schüttle dich:

Bevor du dich in die Ruhephase begibst, schüttele dich noch einmal deinen ganzen Körper durch, indem du zuerst die Arme, dann die Beine, den Popo und dann alles zusammen schüttelst. Vielleicht magst du dich auch noch mal nach vorne beugen und deinen Oberkörper, die Schultern und den Kopf auszuschütteln. Schüttele alles noch einmal ordentlich ab, was du nicht mehr für deine Endentspannung benötigst.

Entspannung: „Fantasiereise mit allen Sinnen“ – Ein Tag auf der Blumenwiese im Sommer

Mache es dir auf deiner Matte so richtig gemütlich und nimm dir dazu, was immer du benötigst. (Decke, Kuschelsocken, etwas, um die Augen abzudecken, Kissen ...)

Lege Dich auf den Rücken und schließe nun Deine Augen.

Bleibe ganz ruhig liegen und folge meiner Stimme, während du dabei versuchst, ganz leise und nur bei dir zu bleiben.

Stelle dir vor, du sitzt auf einer saftig grünen Sommerwiese, mitten zwischen Gräsern, schönen Bäumen und bunten Blumen.

Bleibe ruhig sitzen und freue dich, an diesem schönen Ort zu sein.

Atme tief ein und aus. Ein leichter Luftzug kitzelt deine Nase.

Atme mit ihm tief ein und wieder aus - ganz tief - ein und aus....

Schnuppere mal und nimm dabei einen tiefen Atemzug durch deine Nasenlöcher. Kannst du den süßen Blütenduft riechen, den du schon während der Yogastunde auf der Blumenwiese wahrgenommen hast?

Die leuchtenden, bunten Blumen verströmen einen würziger Duft, der in deine Nase einströmt.

Du bist entspannt und lässt dich immer tiefer in deine Matte sinken.

Schau in den Himmel hinauf, die Sonne leuchtet und strahlt dich an.

Spürst du, wie ein paar Sonnenstrahlen zärtlich deine Nase küssen?

Lausche mit deinen Ohren. Hörst du das Brummen der Bienen? Es ist ein ganz entspannendes Summen, das dich noch ruhiger werden lässt.

Vielleicht hörst du in deinem Inneren noch das Bienen-Summen.

Atme dabei tief ein und wieder aus. Nimm dir immer mehr Zeit, um ein- (Pause) und wieder auszuatmen. (Pause) ...

Spüre den sanften Windhauch, der über die Wiese streicht und zart dein Gesicht berührt. Mit dem Luftstrom fliegen die Vögel freudig über die Wiese und lassen ein Lied für dich erklingen.

Kannst du es noch leise in deinem Ohr hören?

Genieße diesen Sommertag auf der saftig grünen Wiese. Schau dich in Ruhe um, ganz langsam - lasse dir Zeit dabei. Siehst du sie noch vor dir, die leuchtende Sommerwiese?

Und nun stell´ dir vor, wie die Sonne die Wiese in eine angenehme Wärme eintaucht.

Spürst du die Sonnenstrahlen, die sanft über die Wiese und über deinen ganzen Körper streichen?

Genieße diese Wärme und entspanne dich noch ein wenig mehr.
Spürst du sie in deinen Armen und Beinen, diese angenehme Wärme?

Stell dir vor, du sitzt auf dieser Wiese und lauscht jetzt einem Wiesenkonzert.
Nimmst du wahr, wie es brummt und summt? Hörst du wie die Vögel zwitschern?
Lausche den Klängen der anderen Tiere – höre sie, die Mäuse, Kaninchen, Hunde, Katzen, Frösche und all´ die anderen kleinen Wiesentiere, die durch die Wiese huschen.
Höre genau hin und genieße ihr wunderschönes Konzert.

Rieche noch einmal, wie köstlich es hier auf der Wiese duftet: Nach Blüten und Gräsern, nach Sonne und Erde, nach Heu und nach Kräutern.

Bemerkst du, wie du die Wiese, sehen, fühlen, hören, riechen und vielleicht sogar schmecken kannst?
Nimm sie ganz in dir auf - mit allen Sinnen!

Genieße diesen Ausflug auf die Sommerwiese noch ein Weilchen. Lasse dir Zeit. (Pause)

Atme tief ein und mit einem leisen Schnauben wieder aus. Beginne dich langsam zu strecken und recken, wackele mit den Zehen, bewege deine Finger, kreise Füße und Hände und erst dann, ganz langsam und achtsam, ganz in deinem Tempo, öffne deine Augen.

Rolle dich auf deinen Rücken nach hinten und vorne. Komme so zum Sitzen und schließe noch einmal ganz sanft deine Augen, stell dir ein letztes Mal deine Wiese vor.
Lege nun die Hände auf dein Herz. Wisse, zu dieser Wiese kannst Du immer wieder zurückkehren, wenn du etwas Entspannung brauchst. Sie ist jetzt in deinem Herzen gespeichert.
Du kannst das Bild deiner Blumenwiese jederzeit wieder vor deinem inneren Auge erscheinen lassen, indem du einfach deine Hände auf dein Herz legst.

Abschlussrunde (nach/bei Bedarf):

- **Kurzes Feedback:** „Welche Übung hat dir heute besonders gut gefallen?
Oder gibt es eine Übung, die dir heute eher schwer gefallen ist?“

Wir verabschieden uns mit „Namasté – Nase in den Klee“ und schenken uns selbst und gegenseitig unser schönstes (Sonnen-)Lächeln.