



Thema der Stunde

Abenteuer in der Wüste

Gruppengröße: bis zu 10 Kinder

Alter: 4 - 8 Jahre

Raum: Yogaraum oder in der Natur

Zeit: 45-60 Min.

Lernziel: Förderung der Konzentration, Sprachförderung, Steigerung des Selbstvertrauens, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Energie-Bewusstsein, Empathie

Benötigtes Material: Yogamatten, bunte Tücher und Yogablöcke



| Phase | Beschreibung & Lernziel | Zeit |
|--------------------------------------|--|----------|
| Begrüßung | Wir legen die Matten gemeinsam aus, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „Namaste“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Nase in den Tee“. Brille der Stille – mit dem Klangspiel o.ä. | 3 Min.. |
| Einstimmen Gesprächsrunde | Wer von euch war schon mal in der Wüste? Wer weiß was eine Wüste ist? Wer weiß welche Tiere in der Wüste leben? «Es gibt einige Wüsten auf unserer Erde. Die Sahara ist z.B. in Afrika. In der Wüste gibt es sehr sehr viel Sand, es ist ein sehr trockener und heißer Ort. Man kann dort Dünen, Pyramiden, Kakteen und Wasserlöcher sehen. Ihr habt schon einige Tiere genannt. Es gibt dort Schlangen, Käfer, Zebras, Löwen, Ameisen, Geckos, Hyäne, Elefanten, Gnus und Kamele | 3 Min. |
| Atemübung: Ujjayi Atmung | Setzt euch bequem in den Schneidersitz, schließt die Augen und legt die Hände auf den Bauch. Atmet tief in den Bauchraum ein und aus, sodass sich der Bauch bewegt. Nun machen wir mit dem Ausatmen über den geschlossenen Mund ein Windrauschen wie in der Wüste. Du kannst dir auch vorstellen einen Spiegel anzuhauen mit geschlossenem Mund. Hört ihr das Rauschen? Wirkung: hilft den Atem zu kontrollieren, beruhigt, wärmt den Körper Dann atme normal weiter und komme auf deiner Matte zum Stehen. | 3 Min. |
| Aufwärmen | Wir fliegen in die Wüste – Vogel – Arme ausstrecken Ein Wind kommt auf und ihr dreht euch hin und her, ihr tanz als Vogel im Wind der Wüste. (Tanz Lied – orientalisch - 1 Min) Nun landen wir auf einem Baum (Baum Haltung – beidseitig) Den gesamten Körper ausschütteln und abklopfen, den Sand vom Flügel schütteln Wir schärfen unseren Blick, was könnt ihr sehen? (ggf. Tierkarten verwenden) | 5-8 Min. |



| Phase | Beschreibung & Lernziel | Zeit |
|----------------|--|------------|
| Bewegungsphase | <p>Könnt ihr die Löwenherde sehen, komm in den 4-Füßler Stand und mache einen Löwen (Zunge rausstrecken, Augen weit öffnen) Jetzt haben wir die Gnu Herde aufgescheucht, die galoppieren wild davon und der Boden staubt (im Stehen Pferdesprünge machen oder Herabschauender Hund mit Beinen springen, schnauben wie ein Gnu (Pferd))</p> <p>Die Gnus galoppieren in eine Felsschlucht, komm auf deine Matte und mach dich ganz klein wie ein Päckchen als Fels</p> <p>Da zischt doch eine Schlange umher, Schlangen Haltung mit Zischen. Unter einem Felsen entdecken wir eine stille Eidechse (Schlangenhaltung, dabei auf den gesamten Unterarm stützen, Kopf leicht anheben)</p> <p>Hört mal alle, hört ihr das Jaulen der Hyänen? Komme auf deiner Matte in eine Hyänen Haltung und jaulen (Herabschauender Hund, pinkelnder Hund / 4-Füßler) Die Hyänen treffen auf die Geier und streiten sich um das Aas. Die Geier fliegen davon (im Stehen Flügel ausbieten und fliegen und dann Balanceübung auf beiden Beinen) Lande auf einem Baum oder einem Kaktus in deiner Nähe (Baumhaltung – beidseitig)</p> <p>Wir laufen in der Wüste und kommen an einer Felsformation vorbei – setze dich ins Päckchen auf deine Matte oder stelle dich im Stehen als Berg. Hört ihr die Elefanten am Wasserloch? Als Elefant kannst du einen Rüssel machen und mit Wasser spritzen (ihr könnt euch dafür ein Tuch aussuchen und aus eurem Rüssel spritzen) Die Elefantenherde entfernt sich vom Wasserloch, kommt mal alle nach vorne und fasst euch durch die Beine-greifend an den Händen – wir stampfen als Elefantenherde mit Toröööö durch den Raum.</p> <p>Konntest du am Wasserloch den Flamingo entdecken? Stelle dich auf einem Bein ins Wasser wie ein Flamingo (Krieger 3/Standwaage und Baumhaltung mit Knie vorne). Pass auf, dass du nicht vom Krokodil geschnappt wirst (Krokodilhaltung in der Rückenlage).</p> <p>Du kannst die Krokodils Rücken nutzen und wie auf einer Brücke das Wasserloch überqueren. Komm in die Yogabrücke (hoch und runter)</p> <p>In der Wüste gibt es viele Karawanen, wir sind jetzt eine Kamelkarawane. Nehmt euch alle einen Yogablock und legt sie hier vorne in einer Reihe. Jetzt balancieren wir der Reihe nach über die Blöcke wie eine Kamelkarawane. Lege die Blöcke zurück, wir kommen nun an den Pyramiden vorbei (herabschauender Hund). Die Sonne geht langsam unter, in der Wüste verschwindet sie in der Erde am Horizont. (Sonnengruß verkürzt «Hallo Sonne/Hallo Erde» im Stehen)</p> | 25-35 Min. |
| Yoga-Spiel | <p>Yoga-Spiel: Gongspiel</p> <p>1 x Gong: Schlange</p> <p>2x Gong: Gnu</p> <p>3x Gong: Flamingo</p> | 5-8 Min. |



| | | |
|--------------------|--|----------|
| Entspannung | <p>Cool Down: Lande auf deiner Matte in Rücklage wie ein Käfer und schüttel Arme und Beiden aus. Wenn in der Wüste die Sonne untergeht siehst du viele Sterne (Sternhaltung) und den Mond ganz deutlich (Mondhaltung beidseitig)</p> <p>Fantasiereise: Fliegender Teppich Stell dir vor deine Yogamatte verwandelt sich in einen fliegenden Teppich. du liegst ganz bequem auf diesem fliegenden Teppich und hebst langsam vom Boden ab. Durch das Fenster fliegst du aus dem Yogaraum und steigst immer höher und höher.</p> <p>Von oben siehst du nun die Häuser und Bäume unter dir. Alles erscheint plötzlich ganz klein und wird immer kleiner und kleiner. Du fliegst über Dörfer und Städte und nimmst alles von oben wahr. Du fliegst immer weiter bis nach Afrika. Dort entdeckst du in der Ferne einen riesigen Vulkan. Gerade ist er noch ruhig, aber du erinnerst dich noch gut daran, wie er brodeln und explodieren kann.</p> <p>Du bist neugierig und lenkst deinen fliegenden Teppich einmal zu dem Vulkan. Du betrachtetest die wunderbare Natur der Wüste nun von oben: die Stacheln an den Kakteen, die staubigen Wege und besondere Pflanzen. Nun fliegst du weiter über die Bäume und genießt den Ausblick. Nimm die Ruhe und die Kraft der Natur wahr, die die Wüste ausstrahlt. Die Sonne spiegelt sich in der Wasserstelle.</p> <p>Die Sonne wärmt dich - deinen ganzen Körper. Genieße diese Wärme und den wunderschönen Blick über die Wüste. Beobachte von oben die Elefantenherde, die Hyänen und Löwen, die durch die Wüste schleichen. Und auch die Schlangen und Krokodile, die sich gerade am Seeufer ausruhen.</p> <p>Langsam kehrst du mit deinem fliegenden Teppich wieder zurück. Du nährst dich deinem Zuhause und fliegst durch das Fenster zurück in den Yogaraum. Nun verwandelt sich der fliegende Teppich wieder zurück in deine Yogamatte und du wirst langsam wieder wach.</p> <p>Jetzt kehrst du langsam mit deinen Gedanken zurück ins Hier und Jetzt. du fängst an, deine Zehen und Finger zu bewegen. Dann deine Hände und Füße. Jetzt rolle dich auf die rechte Seite und komm über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben.</p> | 3-5 Min. |
|--------------------|--|----------|



Abschlussrunde:

Was hat dir am Besten gefallen?

Abschiedsritual:

Wir verabschieden uns mit «Namasté – Nase in den Tee.»