

Der verrückte Zauberer

Allgemeines:

Altersgruppe: 6 bis 9 Jahre
Kursdauer: 60 Minuten
Material: Zauberhut, Zauberstab, Yogawürfel, Koshi, Wattebäuschchen, Chiffontücher, Papierstrohalm, Pompons, Pfeifenputzer

I. Ausrichten

Klang der Koshi ertönt

Wir begrüßen uns im Sitzkreis + erzählen, was wir heute machen:

Wir haben von einem verrückten Zauberer gehört, der hoch oben im Himmel in einem Wolkenschloss wohnt. Und angeblich ist er ganz durcheinander...

Lasst uns ihm einen Besuch abstatten & sehen, was da vor sich geht. Vielleicht können wir ihm ja helfen – schließlich hat jeder von eine oder mehrere ganz besondere Gaben in sich.

Doch bevor wir uns auf die Reise machen, sollten wir uns gut vorbereiten. Und da wir länger unterwegs sein könnten, sollten wir uns ein paar Yogaübungen mitnehmen – nur für den Fall der Fälle.

II. Aufwärmen – Spiel „Ich packe meinen Koffer“

Ich packe in meinen Koffer mit Hilfe der Yogawürfel. Jeweils 1-2 Runden (Gruppengröße)

Jede Familie darf eine Asana würfeln. Dann machen wir alle die gewürfelte Übung/Haltung mit. Gut merken! Jetzt wandert der Würfel weiter und eine neue Asana kommt hinzu. Könnt ihr Euch am Ende noch an alle Asanas erinnern? Und vor allem in der richtigen Reihenfolge?

Puuhhh – jetzt sind wir gut in Form und haben alles dabei, was wir für unsere Reise brauchen. Dann wollen wir mal zum Wolkenschloss hinauf.

III. Hauptteil

Zum Glück kenne ich den Zauberspruch, der uns genau auf die Wolke bringt, auf dem das Zauberschloss steht.

Lasst uns im Kreis an die Hände nehmen und wir zaubern uns gemeinsam zum verrückten Zauberer. Der braucht scheinbar wirklich unsere Hilfe, da seine Zauberei nicht mehr richtig funktioniert. In seinem Schloss herrscht das pure Chaos.

Den Zauberspruch müssen wir 3x sagen – ich lese ihn Euch einmal vor:

**Timpe Tampe Zauberermann, weißt du was ich zaubern kann?
Timpe Tape Zauberermann, hör gut zu!
Hatschi kille kille bratschi bumm, bim bam basi rum brumm brumm!!**

Tatsächlich – wir landen genau auf einer Wolke. Doch von dem Schloss ist noch nichts zu sehen. Sind wir denn hier überhaupt richtig?

1. Danach setzen oder stellen sich das Kind und Elternteil Rücken an Rücken und schauen sich um (**Drehsitz**). Sie suchen das Schloss. 4 Augen sehen mehr als 2. Zusammen schaffen wir das.

Ziemlich trüb hier – lasst uns mal die Wolken weg pusten.

2. (**Pranayama**) Wir pusten die Wolken weg, damit wir das Schloss sehen können. Kind und Elternteil setzen sich jeweils an das Ende der Matte und pusten sich gegenseitig das Wattedäuschchen zu)

Jetzt können wir es sehen. Klar türmt es auf der Wolke vor uns auf. Mit seinen Türmen und Wimpeln. Mit den vielen Fenstern und der großen Eingangstür. Kommt, wir gehen hin!

3. Die Familien laufen über der Wolke zum Schloss. Alle laufen durch den Yogaraum ganz normal, dann auf Zehenspitzen, auf den Versen, auf den Fuß Innenseiten und auf den Fuß Außenseiten (der Yogalehrer gibt die Hinweise wie gelaufen wird und kann dabei Frage, wie es sich anfühlt auf einer Wolke zu laufen)

Wir stehen vor dem Schloss und vergewissern und erst einmal – bevor wir reingehen – dass es auch das richtige Schloss ist. Wir luschern mal durchs Fenster:

4. (**Pranayama**) Am Schloss angekommen, hauchen alle ans Schlossfenster, um zu sehen, was für ein Chaos im Schloss herrscht. Die Kinder können auch an das Fenster hauchen und Bilder an die Scheibe malen.

Es ist das richtige Schloss! Wir gehen gemeinsam in das Schloss. Der Zauberer sitzt verzweifelt auf einem Stuhl und erzählt, dass sein Zaubertrank nicht mehr richtig wirkt. Alles was er anrührt und zaubert geht nach hinten los. Er wollte einen Stuhl zaubern und hat einen rosa Elefanten gezaubert. Er fragt, ob wir ihm helfen können.

Klar können wir das! Wir rühren einfach in dem Kessel und sprechen den richtigen Zauberspruch.

5. Die Kinder und Eltern setzen sich mit gestreckten beinen gegenüber und fassen sich an den Händen. Zusammen rühren sie in dem Kessel und sagen dabei einen Zauberspruch. (Jede Familie kann sich einen Spruch aussuchen oder der Yogalehrer hilft).

Hühnerei und Krötendreck, was einmal war das ist jetzt weg. Hex Hex

Doch auch uns will das Zaubern wohl nicht richtig gelingen, denn...

6. aus dem rosa Elefanten ist plötzlich **ein sprechender Baum (Baum)** geworden. Kind und Elternteil gehen in die Asana Baum und halten sich an den Händen fest. Sie können sich gegenseitig sagen, wie es Ihnen geht, da der Baum ja sprechen kann. SEITENWECHSEL

7. Die Familien setzen sich nochmal gegrätscht voreinander, nehmen sich an die Hand und rühren zusammen im Zauberkessel.

**Hokuspokus Fidipus, dreimal schwarzer Kater! Katzenauge, Eulenschrei!
Was verschwunden komm herbei! Herbei! Herbei!**

8. Ohh nein, aus dem sprechenden Baum ist **eine gelb/schwarz gestreifte Libelle** mit Fliegerbrille geworden. Die Kinder und Eltern stellen sich gegenüber und kommen in die **Asana: der Flieger**. Sie halten sich an der Hand fest und halten gemeinsam das Gleichgewicht.

Schlangenei und Krötendreck, was hier grad war, das ist jetzt weg! Hex Hex!

9. Jetzt ist aus der Libelle mit der Fliegerbrille ein **grün weiß gepunkteter Stuhl** geworden, Ohhh nein. Das Kind und Elternteil stellen sich in die Asana: Stuhl gegenüber und halten sich an den Händen fest.

Schlangenzahn und Federkiel – was zu viel ist, ist zu viel. Hex Höx

10. Jetzt ist aus dem bunten Stuhl ein **Schmetterling mit Federn** geworden. Ohhh nein. Das Kind und Elternteil kommen Rücken an Rücken oder sich gegenüberstehend in den **Schmetterling** und flattern ganz gemächlich mit den Flügeln.

Ahh! Jetzt sehe ich es erst. Der Zauberhut von dem Zauberer ist ihm ja viiiiiel zu groß – deshalb konnte der Zauberer nicht richtig zaubern. Ich glaube, da müssen wir wohl alle mit einem richtigen Zauberstab den Zauberhut wieder gemeinsam kleiner zaubern. So wird das nix. Wir brauchen mehr Zauberkräfte.

IV. Kreativer Teil – wir basteln einen Zauberstab

*Dafür mitbringen: Papierstrohhalm, bunte Pfeifenreiniger, Pompoms, Heißklebepistole
(Alternativ gerne so, wie Du als Yogalehrerin Dir den Zauberstab vorstellst)*

Die Kinder basteln mit Unterstützung der Eltern einen kleinen Zauberstab. Papierstrohhalm mit einem Pfeifenreiniger umbinden. Mit der Heißklebepistole einen kleinen Pompons an der Spitze bekleben. Fertig.

Danach zaubern alle Kinder mit Hilfe eines Zauberspruches den Zauberhut von Zauberer wieder kleiner:

Lirum, Larum, Löffelstiel, wer nix kann, der kann jetzt viel Hex Hex!

Dann bringt der Zauberer schnell wieder Ordnung in das angerichtete Durcheinander und spricht:

Schweinepups und Spuckebrei – dieser Unsinn ist hiermit vorbei. Hex Hex

Tatsächlich – alles hat wieder seine Ordnung. Der Zauberer bedankt sich überschwänglich für unsere Hilfe und ist sehr froh, dass wir zu ihm gereist sind.

V. Rückreise:

Was für eine verrückte Reise. Aber nun ist es Zeit, wieder zurückzureisen. Wir setzen uns wieder in einen Kreis und fassen uns an die Hände. Gemeinsam zaubern wir uns wieder zurück in unseren Yogaraum – wieder 3x sagen

**Timpe Tampe Zaubermann, weißt du was ich zaubern kann?
Timpe Tape Zaubermann, hör gut zu!
Hatschi kille kille bratschi bumm, bim bam basi rum brumm brumm!!**

VI. Entspannung:

Nach dieser Reise gönnen wir uns eine kleine Entspannung. Nehmt Euch gerne Decken & Kissen – kuschelt Euch gemeinsam oder allein auf Eure Matten und macht es Euch so richtig gemütlich.

Gerne leise entspannte Musik anmachen.

...du gehst über einen Regenbogen

(aus „30 FantasieReisen von Anne-Katrin Müller“)

Mit geschlossenen Augen stell Dir nun vor, Du gehst über einen Regenbogen. Nachdem es den ganzen geregnet hat, ist die dichte Wolkendecke aufgerissen und die Sonne scheint kraftvoll auf die Erde. Die Wiesen dampfen vor lauter Feuchtigkeit. Ein wunderschöner Regenbogen spannt sich wie eine langgezogene Brücke über die Landschaft und hebt sich leuchtend bunt vom dunklen Himmel ab. Du machst Dich auf den Weg zu diesem Regenbogen.

In Deiner Fantasie ist alles möglich:

Wenn Du an dem einen Ende des Regenbogens angekommen bist, betrittst Du ihn vorsichtig. Erstaunt bemerkst Du, wie leicht sich jeder Deiner Schritte auf dieser besonderen Brücke anfühlt. Dein ganzer Körper ist leicht. Auch Deine Gedanken fühlen sich ganz leicht an.

Du gehst die Regenbogenbrücke immer weiter aufwärts. Die einzelnen Farben des Regenbogens erscheinen Dir wie dicke leuchtende Bänder unter Deinen Füßen: rot, orange, gelb, grün, blau, lila. Wähle aus den sechs Farben des Regenbogens Deine Lieblingsfarbe für heute aus.

Du bist nun ganz oben auf der Regenbogenbrücke angekommen. Lass Dich in die Farbbahn, die Du für Dich heute ausgewählt hast, hineinfallen, wie in eine weiche Farbwolke. Du kannst auf dem Bauch, auf einer Seite oder auf dem Rücken liegen – ganz so, wie es für Dich angenehm ist. Du bist nun umgeben vom Licht und von der Ausstrahlung Deiner Regenbogenfarbe. Genieße von hier oben den wunderschönen Blick über die Landschaft unter Dir. Fühle, wie Dein Körper nun immer schwerer zu werden scheint. Lass Dich von Deiner Regenbogenfarbe tragen.

Mit der anderen Hälfte der Regenbogenbrücke liegt eine lange und weiche Rutsche vor Dir. Du kannst selbst wählen, ob Du Schwung holen oder Deine Position halten willst, ob Du rasend schnell oder ganz gemächlich rutschen möchtest. Genieße die farbenfrohe und leichte Rutschfahrt zur Erde hinunter!

Auf dem Boden angekommen, lehnst Du Dich noch einmal an Deine Regenbogenbrücke an. Denke an den Weg, der hinter Dir liegt. Fühle Deinen Körper und höre Deinen Atem.

Bewege nun ganz sachte Deine Finger und Hände.
Bewege jetzt ganz sachte Deine Zehen und Füße.
Bewege Deinen Mund und Deine Nase, öffne ganz langsam Deine Augen.
Fühlt sich Dein Körper anders an als vorher?
Am Ende des Regenbogens soll ein Schatz zu finden sein.
Welchen Schatz würdest Du gerne finden?

Im Sitzkreis verabschieden sich alle mit einem Namasté

Danach wird gemeinsam aufgeräumt