

Familienyoga Stundenkonzept – Die Geschichte vom kleinen Bärchen

Kinder-Alter: 4-7 Jahre

Begrüßung

Wir beginnen die Yogastunde mit einem gemeinsamen OM und brummen danach wie ein Bär.

Fragerunde: Welche Bären kennt ihr? Habt ihr schon mal einen gesehen?

Einstimmung

Rücken an Rücken setzen, der kleine Bär kann sich jetzt an starken Rücken des großen Bären anlehnen. Dabei den gegenseitigen Halt spüren.

Stell dir mal das Fell eines Bären vor. Wie schaut dieses aus? Sind die Haare lang oder kurz? Dick oder Dünn? Wie fühlt es sich an? Ist es ganz kuschelig weich oder doch etwas borstig? Stell dir mal vor wie du darüber streichelst.

Gleichzeitig wird mit Diffuser Waldduft versprüht.

Erwärmung

Tanzen wie ein Bär, Lied „Ich bin ein dicker Tanzbär“ z.B von Simone Sommerland – Partner suchen und Kreis nach Liedinhalt größer werden lassen

Abklopfen mit Bärenpranken

Hauptteil

Das Bärchen ist vom Tanzen müde und legt sich auf den Rücken.

Die Sonne kitzelt den Bären im Gesicht – Zitrongesicht

Bär steht auf, schöner Tag, geht vor das Haus – dort steht ein großer Baum – Partnerübung, Kind und Partner legen Arm umeinander, bringen äußere Füße an Standbein, Seitenwechsel der Beine

Bärchen läuft weiter, Sonne scheint durch Baumkrone –im Stehen Rücken an Rücken lehnen, Beine grätschen, wenn möglich Hände verschrenken, Arme über die Seite nach oben strecken, auch mal auf Zehenspitzen gehen

Bärchen trifft Holzfäller, Beine grätschen, Hände über dem Kopf verschrenken, tief Luft holen und mit Ausatmung Arme schwungvoll zwischen die Beine in die Vorbeuge bringen

Bärchen kommt auf Wiese an See, da tummeln sich Frösche – Partnerübung: kleine Frösche hüpfen durch die Beine der Partner

Bärchen spiegelt sich im See. Partnerübung: Kind und Partner stehen sich gegenüber und spiegeln einfache Haltungen wie z.B. Sonne, Arme über die Seiten heben – leichte Rückbeuge, Hände über den Kopf - Angel in den See werfen: Arme geschlossen nach vorne bringen

Bärchen hört Bienen summen – Bienenatmung, jeder geht auf seine Matte ins Sitzen, Schmetterlingssitz und summen wie die Biene

Ein Hund kommt vorbei – Partnerübung: Entweder Großer Hund über kleinen Hund oder Kind legt sich in die Hundehütte

Ausruhen als Marienkäfer – in der Stellung des Kindes, gegenseitig Punkte malen und zählen

In Vierfüßlerstand Honigtopf ausschlecken, Arme beugen, Schleckbewegung - in Bauchlage kommen

Entspannung

Massage – Der Bär – aus: Iris Binder, Die Kinder-Yoga-Box

Der Bär streckt sich: mit beiden Händen gegenläufig über den Rücken streichen

Der Bär geht: die Handflächen abrollen

Der Bär fährt die Krallen aus: mit allen Fingern krallend greifen

Der Bär wetzt die Krallen: leichtes Kratzen über den Rücken

Der Bär rennt: die Hände locker fallen lassen

Der Bär ist müde und legt sich hin: die Hände wärmend ablegen

In Rückenlage kommen und erlebtes aus Sicht des Bärchen revue passieren lassen.

Verabschiedung

Aktivität in den Körper bringen und langsam zum Sitzen kommen

Zur Verabschiedung falten wir unsere Hände vorm Herzen und verneigen uns zu „Namaste – Nase in den See“