


<b>Thema: Ein Besuch im Zoo</b>	<b>Zielgruppe: Familien mit Kindern (3-6 Jahre alt)</b>	<b>Zeit: 60min.</b>	Hilfsmittel: Kuscheltier bspw. Löwe oder anderes Zootier, Redestein sammet, Musik vorher raussuchen, Ausmalbilder Ausdrücken, Augenkissen/ Schaft/ Tuch, ein schönes Tuch für die Mitte als Materiallager	<b>*Stefanie Weyrauch, Ausbildung sskript</b>							
<b>Begrüßung &amp; Einführung:</b>	Wir ordnen die Matten sternförmig an, damit alle gut an die Materialien kommen und sich anschauen	 Wir haben ein Kuscheltier dabei, welches die Begrüßung übernimmt	Frage, dabei Redestein rumgeben: Warst du/ ihr schon mal im Zoo?	Frage, dabei Redestein rumgeben: Welche Tiere habt ihr dort gesehen?	Wir wollen heute einen gemeinsamen Zoobesuch unternehmen.						
<b>Einstimmung:</b>	Alles einsammeln, was ihr vor Ort seht/ findet, bspw. Sonnenstrahlen...ein Päckchen packen - Namasté	Mit dem Partner Rücken an Rücken setzen: Löwenatmung	Stille-Brille als Entspannung /Ankommen*	Affirmation mit geschlossenen Augen, Zeigefinger und Daumen verbinden sich: "Ich bin stark wie ein Löwe"							
<b>Erwärmung:</b>	Stopptanz zu "Komm wir nehm'n den Zug zum Zoo" - Volker Rosin (2.50min)	Jeder auf seiner Matte: Körperteile mobilisieren/ kreisen..."Streck dich wie eine Giraffe..."									
<b>Hauptteil:</b>	Sonnengruß (Mini-Version: Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde...)*	Partnerübung: Katze-Kuh, jeweils gegenüber, gg. spiegeln zur Vertrauensbildun g	Alleine: Robben, Varianten mit anbieten je nach Fortschritt der Gruppe	Partnerübung: Tiger, jeweils gegenüber, gg. spiegeln zur Vertrauensbildun g	Alleine: Kobra, in Bauchlage - Varianten möglich je nach Fortschritt der Gruppe	Gruppenübung im Kreis: Flamingo	Alleine: Affe, von Matte zu Matte in der Hocke hüpfen	Partnerübung: Schmetterling, Rücken an Rücken	Spiel: Kinder denken sich ihr Lieblingstier mit Geräuschen und das jeweilige Bewegungsmuster aus - die ganze Gruppe macht es nach	Partnerübung: Wirbelsäule "erkennen"	Tiermassage im Sitzen/ Liegen: "Stark wie ein Elefant...sanft wie ein XYZ"
<b>Entspannung:</b>	Phantasiereise - Review Zoobesuch, evtl. mit Entspannungsmusik und wer mag mit Augenkissen/ Augen verbunden										
<b>Verabsch iedung ritual:</b>	Entspannung...in ein Päckchen packen und mit in den Alltag nehmen - Namasté	Kleines Geschenk: Ausmalbild passend zum Kuscheltier									



**Stichpunkte Fantasiereise:**

- Den Tag/ das Wetter beschreiben
- Rundgang an den einzelnen Tieren vorbei Giraffen (Erinnerst du dich an den langen Hals?), Löwe (Stell dir nochmal vor, dass du stark bist wie ein Löwe.), Flamingo (Erinnerst du dich, wie alle Flamingos gemeinsam im Kreis standen?), Affen (Wie wild durch die Gegen gelaufen...), ...Müde vom anstrengenden Tag, lege dir nochmal deine Hände auf den Bauch für eine tiefe Bauchatmung, langsam wieder Bewegung reinbringen, auf eine Seite rollen, langsam ins Sitzen kommen