

Im Zoo

Begrüßung Namaste, Nase in den Tee

Erwärmen

Das Gongspiel, um vorher noch ein bisschen Energie loszuwerden.

Atemübung „Gorilla“ Wir nehmen die Hand zur Faust und klopfen damit auf den Solarplexus. Wenn die Hand den Solarplexus erreicht, atmen wir mit einem „Ha“ aus.

Kleiner Sonnengruß (Aufstehen am Morgen, zur Sonne recken und Boden beugen „Ich begrüße die Sonne, ich begrüße die Erde“.)

Mit dem Fahrrad zum Zoo (Partnerübung). Dann in den Sitz, in die Hocke Froschsprung „Hurra wir sind da!“

Hauptteil

Kassenhäuschen. Der Erwachsene ist das Tor (herabschauender Hund) und das Kind krabbelt durch.

Wir besorgen einen Bollerwagen. Hinterer Partner (der Erwachsene) vom Fersensitz in den Kniestand. Vorderer Partner macht herabschauenden Hund. Hinterer Partner nimmt Füße hoch auf Schulter und formt dadurch den Bollerwagen.

Wir gehen ins Affenhaus und besuchen die frechen Äffchen, die klopfen sich auf die Brust, springen im Käfig und lausen sich.

Wir hören den Löwen nebenan brüllen.

Wir holen uns ein Eis. Der Erwachsene geht in Kindhaltung (Eiskugel) und das Kind legt sich vom Fußende rückwärts als Topping drüber.

Dann gehen wir zur Wiese um das Eis zu Essen. Da sind schon die Bienen. Wir formen Bienenflügel indem wir die Hände auf die Schultern tun und summen. Dann rotieren wir den Oberkörper mit unseren Flügeln.

Auf der anderen Seite stehen Bäume. Der Erwachsene ist der Baum. Da kommt ein Hund und pieselt an den Baum.

Wir gehen zu den Robben (Heuschrecke oder Bogen). Dort sind auch Pinguine, die den Eisberg runterschlittern (z.B wie der Surfer kann als Partnerübung gemacht werden) und ins Wasser springen. Im Eishaus sind auch die Eisbären (z.B beweglicher herabschauender Hund)

Anschließend zu den tanzenden Flamingos. Wir stehen uns gegenüber, halten uns an einer Hand und gehen in den Tänzer. Wir hören die Elefanten und gehen direkt dorthin und sehen, wie sie sich gegenseitig mit Wasser nassspritzen. Wir sehen den Papagei, der die Flügel ausbreitet und zum Flug ansetzt.

Im Reptilienhaus sehen wir Schlangen, Krokodile, Frösche und Salamander (der Spiegel)

Abschluss/Entspannung

Wir sind müde, zu müde zum Fahrrad fahren. Wir nehmen die Bahn zurück. Während wir in der Bahn sitzen, ändert sich das Wetter. Jetzt kommt die Wettermassage. Als wir zu Hause ankommen, kommt die Sonne raus. Wir legen uns ins Bett (Shavasana) und lassen den Tag mit einer Fantasiereise Revue passieren.

Fantasiereise

Ihr liegt bequem auf dem Rücken in eurem Bett. Atmet noch einmal tief ein und aus. Eure Augen sind entweder offen oder geschlossen. Ihr fühlt euch sicher und geborgen. Langsam fangt ihr an zu träumen. Was habt ihr im Zoo alles gesehen? Da waren Affen, die gespielt haben. Seht ihr wie sie springen und sich lausen? Hört ihr wie die Löwen brüllen? Erst etwas leiser und dann ganz laut. In der Nähe ist ein Eiswagen. Habt ihr euch ein Eis geholt? Was für ein Eis hattet ihr. Schoko? Vanille? Mit Sahne ohne Sahne? Stellt euch vor, wie ihr euch auf die Wiese setzt und euer Eis genießt. Um euch herum summen Bienen. Eine versucht bei euch zu naschen. Schaut euch auf der Wiese um. Was seht ihr? Gibt es Blumen oder Bäume? Seid ihr allein? Könnt ihr auch den Elefanten hören, der von Weitem trompetet. Ihr kommt zum Eisshaus. Hier riecht es nach Fisch. Wer wohnt dort? Könnt ihr jemanden sehen? Langsam wird es kalt und ihr wollt euch aufwärmen. Ihr geht ins Reptilienhaus. Dort ist es schön warm. Könnt ihr fühlen, wie die Wärme sich in eurem Körper ausbreitet. Erst in den Füßen, dann in den Beinen, die Arme der Bauch, bis euer ganzer Körper wieder warm ist. Nun wird es Zeit zurückzukehren. Bewegt langsam die Finger, eure Füße, fangt an euch zu recken und zu strecken. Gähnt noch einmal genüsslich. Wenn ihr soweit seid könnt ihr die Augen langsam öffnen. Ihr seid wieder im Hier und Jetzt.

Abschied

Namaste zum Abschied