

Zauberreise



- Alter:** 5-8 Jahre
- Hilfsmittel:** Chiffontücher
Basteln Kaleidoskop als Mitgebsel
Stoffbällchen
Zungentrommel
Igelball

Begrüßung: Alle sitzen im Kreis auf Ihrer Yogamatte in einem bequemen Sitz.

Wir nehmen die Hände vor der Brust zusammen und verbeugen uns vor einander mit dem Namasté, Nase in den Tee

Heute machen wir eine Zauberreise und fangen auch sofort an zu zaubern.

Partnerübung Lotusblumensitz

Der kleine Partner nimmt ein Chiffontuch zusammengeknüllt in die Hand.

Die größere Person sitzt auf dem Boden und legt die Füße mit Abstand zum Körper vor den Schoß. Dabei dürfen sich die Fußsohlen berühren, sofern diese Position angenehm ist. Die kleine Person setzt sich in den Schoß der größeren, nimmt dieselbe Position ein, legt die Hände zusammen und formt sie zu einer Knospe. Handwurzeln und Fingerkuppen berühren sich. Die großen Hände umschließen die kleinen. Atmet tief ein und öffnet alle Finger, (Blume aus Chiffontuch wächst) bis auf die kleinen Finger und Daumen. Atmet aus und schließt die Finger wieder. Wiederholt die Übung einige Male.

Einführung:

Energiekreis mit Namensnennung

Wir sitzen auf unseren Yogamatten im Kreis und nehmen unsere Sitznachbarn an die Hand. Yogalehrer gibt einen Händedruck an seinen rechten Sitzpartner. Nun geht dieser Händedruck im Uhrzeigersinn weiter, bis der Händedruck wieder beim Yogalehrer ankommt. Jeder der einen Händedruck bekommt nennt seinen Namen.

Wir nehmen unsere Hände und legen sie auf unsere Wangen und spüren die Wärme der Energie auf unserer Haut.

Einstimmung:

Es geht ein Zauberstab (Kaleidoskop) herum um einen Redefluss anzuregen, jeder ist eingeladen über seine Gefühle zu sprechen

Erwärmung:

Sonnengruß

Wir steigen auf unseren Besen und fliegen zur Sonne,

wir nehmen die Sonne mit zur Erde

Die Freunde (Sonne und Erde) können nun zusammenspielen

Die liebe Hexe (Held) begrüßt die Echse und hext,

die Katze wird zur Kuh und die Kuh wird zur Katze,

auch der Hund ist verhext und hebt das eine Bein

macht Pipi an den Baum mit links und mit rechts.

Langsam muss die Sonne aber wieder an den Himmel,

so bringen wir die Sonne von der Erde wieder in den Himmel zurück.

Von der ganzen Hexerei ist die liebe Hexe müde,

doch der Hund will mit noch spielen

aber wir setzen uns auf unseren Besen

und verschwinden in unserem Versteck im Baum.

Wiederholung 3 Mal

Partnerübung:

Sonnengruß:

Partner stellen sich gegenüber in einen aufrechten Stand hin. Die Hände berühren sich hoch oben beim Sonnengruß und sinken langsam seitlich gemeinsam herunter.

Held:

Komm die die Stellung des Helden neben deinen Partner.

Klatsche nun die Hand des Partners in dieser Stellung ab

Baum:

Komme neben deinem Partner Hüfte an Hüfte in die Baumhaltung.

Katze- Kuh:

Komm in die Stellung der Katze gegenüber von deinem Partner. Guck deinem Partner in die Augen. Nun miaue ihn an. Komme dann in die Kuh Haltung und muhe deinen Partner an.

Löwen:

Komme in die Haltung des Löwen. Knie etwas öffnen, Zehenspitzen sind aufgestellt und berühren sich, die Handflächen liegen auf dem Boden die Finger zeigen Richtung Füße. Augen weit öffnen und Zunge rausstrecken und brüllen

Spiel: Mit Zungentrommel Anschlag

1 Ton: Baum

2 Ton: Held

3 Ton: Katze Kuh

4 Ton: Löwe

5 Ton: Sonne

Atemübung: Mit Zungentrommel Untermalung

Wattebällchen pusten

Darstellung als Zauberstaub, jedes Kind kann seine Wünsche aussprechen und dabei die Stoffbällchen wegpusten

Affirmation: Ich bin Zauberhaft.

Entspannung: Rückenmassage und währenddessen Zaubertraumreise

Rückenmassage: Ein Partner legt sich auf den Bauch mit den Armen nach oben zusammenkommend über dem Kopf.

Der andere Partner setzt sich auf die Beine des anderen.

Hände reiben und dann Handflächen beginnend am unteren Rücken entlang der Wirbelsäule Richtung Kopf fahren und entlang der Arme zurück zum unteren Rücken (ähnlich Sonnengruß)

Dann nehmen wir einen Igelball und fahren die selbe Strecke ab. 2x da Armwechsel

In der dritten Runde nehmen wir die Handkanten und fahren wieder entlang der Wirbelsäule Richtung Kopf und kommen über die Arme wieder zum unteren Rücken zurück.

In der vierten Runde tippeln wir mit den Fingerspitzen wieder beginnend am unteren Rücken und steigen die Wirbelsäule hoch und kehren über die Arme tippelnd zurück zum unteren Rücken.

Partnerwechsel

Traumreise:

„... Mitten auf der Wiese stehst du nun. Suchend blickst du dich um. Dann staunst du. Vor dir liegt eine kunterbunte Decke. Sie ist aus hundert und mehr Blütenköpfen geflochten. Wie zauberhaft schön sie ist! „Bleib ein bisschen auf meiner Traumwiese! Wir träumen einen Wiesentraum!“, flüstert die fremde helle Stimme dir zu. „Ja. Komm! Leg dich zu uns! Wir haben dich schon erwartet!“, rufen nun hundert und mehr feine Stimmchen von der Decke her und die hundert und mehr Blütenköpfe schenken dir ein fröhliches Lächeln. Da lächelst auch du. Vorsichtig legst du dich auf die bunte Blütendecke und atmest tief ein und aus. Wie süß es hier duftet! Traumwundersüß. Wohl fühlst du dich hier. Und ganz ruhig bist du nun...“

Partnerübung: Lotusblumensitz mit Chiffontuch

Der kleine Partner nimmt ein Chiffontuch zusammengeknüllt in die Hand.

Die größere Person sitzt auf dem Boden und legt die Füße mit Abstand zum Körper vor den Schoß. Dabei dürfen sich die Fußsohlen berühren, sofern diese Position angenehm ist. Die kleine Person setzt sich in den Schoß der größeren, nimmt dieselbe Position ein, legt die Hände zusammen und formt sie zu einer Knospe. Handwurzeln und Fingerkuppen berühren sich. Die großen Hände umschließen die kleinen. Atmet tief ein und öffnet alle Finger, (Blume aus Chiffontuch wächst) bis auf die kleinen Finger und Daumen. Atmet aus und schließt die Finger wieder. Wiederholt die Übung einige Male.

Verabschiedung: Namasté - Ich bin Zauberhaft.

Quellen:

Hexenkarikatur: [Hexe Bilder - Kostenloser Download auf Freepik](#)

Traumreise: [Eine Fantasiereise für Dich - SOMMER \(elkeskindergeschichten.de\)](#)