

## **Finde den Helden/ die Heldin in dir**

**Zielgruppe:** 6-8 Jahre

**Materialien:** Redeball, Klangschale, Yogaklötze, Federn, Musik, Halbedelsteine, flache Steine, Acrylstifte in verschiedenen Farben

### **Begrüßung**

**Namasté** - Mutig bin ich eh

### **Einführung**

**Stillebrille:** Ich mache eine Brille. Dann bin ich eine Minute stille.

Du kannst gern die Augen schließen.

Wir Menschen haben viele Gefühle: Freude, Liebe, Mut, Wut, Unsicherheit, Angst,...

Vielleicht erinnert ihr euch noch an Situationen, in denen ihr euch mulmig oder sogar ängstlich gefühlt habt. Bsp.: euren ersten Schultag, einen Auftritt, Schwimmtest, ....

Öffne gerne wieder deine Augen.

**Gesprächsrunde:** Welche waren das bei euch? An welche erinnert ihr euch?

**Abschütteln** des mulmigen Gefühls

### **Mini-Medi:**

Stärkungsmudra: Daumen in Faust verstecken. Hände auf Oberschenkel ablegen. Sanft zudrücken und entspannt atmen.

Du fühlst, wie sich die Fröhlichkeit in deinem Herzen sammelt. Es wird leicht und deine Laune wird gut.

Wann hast du dich das letzte Mal mutig gefühlt? Wie war die Situation? Was hast du gemacht? Wie hat sich das angefühlt?

mit Klangschale beenden

**Gesprächsrunde:** Mögt ihr kurz erzählen: Wann habt ihr euch mutig gefühlt?

### **Erwärmung**

**Wir begeben uns ins Abenteuer:** Wir sind eine Heldengruppe. Lauter coole Helden und Heldinnen, die schon viele Abenteuer bestanden haben.

**Frage an die Kinder:** Welche Superheldenkräfte kennt ihr?

**Was alle unsere Superhelden gemeinsam haben ist Mut.**

1. **Krieger 2:** Das bin ich als Held/in: (Ich fühle mich stark, stolz und mutig!)
2. **Heldin macht sich fit:**
  1. **Spruch:** Der Held, der fliegt (Der Fisch, der schwimmt)
  2. **Tiger** dynamisch, um stark zu werden
  3. **Wal**, um besonders gelenkig zu werden
  4. **Schildkröte**, um sich einen Schild zu erschaffen, sich gut verteidigen zu können
3. **Kind** (die Heldin ruht sich aus)

## Hauptteil

1. **Heldin erfährt von einem Steinriesen**, der ständig für Erdbeben sorgt und damit Dörfer und Städte kaputt macht.
2. **Krieger 3:** Heldin fliegt zum Steinriesen
3. **Vierfüßler:** Heldin schleicht sich an
4. **Tiger:** Heldin hält Ausschau nach Steinriese: Tiger mit Hand zum Schauen gehoben, nach hinten Bein ausstrecken, damit wir die Balance besser halten können
5. **Yogaspiel:** Wir müssen über den Fluss kommen, der Riese darf uns aber nicht sehen. Daher bauen wir eine Brücke. Aus Yogaklötzen wird in einer Reihe stehend einer Brücke gebaut. Der hinterste gibt den Klotz weiter nach vorne zum Vordersten usw.
6. **Riese wird gesehen:** Alle brüllen laut, um ihm Angst zu machen -> funktioniert aber nicht
7. **Grätsche mit Vorbeuge:** Steinriese lässt mit Händen vor Wut Erde beben - macht Erdbeben
8. **neue Idee:** wir machen es leise und mit Humor!
9. **Atemübung:** Federn pusten, um Riesen zum Lachen zu bringen -> funktioniert aber nicht
10. **Grätsche mit Vorbeuge:** Steinriese lässt mit Händen Erde beben - macht Erdbeben
11. **Löwengesicht:** Steinriese wird mit Humor besiegt: Heldin macht Löwengesicht und dann Grimassen.
12. **Käferstellung:** Steinriese fällt vor Lachen auf den Rücken - in dieser Haltung dürfen alle lachen
13. **Herabschauender Hund in Bewegung:** Steinriese entscheidet sich lieber zu helfen, als Erdbeben zu verursachen - die Federn werden eingesammelt und in eine Schale gelegt

**Heldenparty:** (Musik: z.B. „Superhelden“ von Lichterkinder)

Welche Superheldenposen kennt ihr?

Stoptanz mit Superheldenposen

## Cool Down

### **Heldin bekommt Hunger**

1. Rückenrolle (Apfel)
2. Pizzamassage
3. Wasserfall (wir waschen ab)
4. Päckchenhaltung
5. Was war heute deine Lieblingsübung?

**Geschenk und Dankeschön vom Steinriesen:** Mutmacherstein auswählen

- entweder eine Halbedelstein oder, wenn noch genug Zeit ist, einen flachen Stein, der angemalt wird in der Stunde -

## **Shavasana**

mit Mutmacher-Öl

### **Entspannungsgeschichte:** Deine Mut-Energie

Stein auf Bauch legen

Atem spüren, spüren, wie der Stein sich auf und ab bewegt.

Stell dir vor, dass dein Mutstein eine starke und wunderschöne Energie hat. Diese Energie ist tief in dem Stein verankert. Vielleicht kannst du diese Mut-Energie sehen als eine Farbe oder ein Licht, das aus dem Stein scheint. Oder du spürst sie als ein Kribbeln, Wärme oder ein Pochen.

Nimm dir einen Augenblick Zeit und, um diese Mut-Energie deines Steins genau zu fühlen und zu betrachten.

Pause

Mit jedem Atemzug wird diese Energie jetzt größer. Sie strahlt aus deinem Stein heraus und geht von deinem Bauch aus langsam über deine Brust, deine Arme, deinen Hals und Kopf sowie zu deinem Unterleib, deinen Beinen und deinen Füßen. Bist du vollkommen ausgefüllt wirst von kraftvoller Mut-Energie. Fühle, dass du alles schaffen kannst. Du bist großartig, genauso, wie du bist.

Pause

Diesen Mut, den du jetzt spürst, kannst du immer wieder spüren. Erinnerung dich an das Gefühl. Und wenn du dich mal unsicher fühlst, kannst du immer deinen Mut-Stein rausholen und dir etwas von der Mut-Energie holen, die du gerade brauchst.

Pause

Atme nun noch einmal tief ein und aus. Fange nun an dein Füße und Hände zu bewegen...

### **Abschied**

**Namasté** - Mutig bin ich eh