

TEENYOGAStunde – „FRISCH & VOLLER ENERGIE in den Frühling“

60 Minuten 10-14 Jahre GIRLS ☺

Material: ein bunter BLUMENSTRAUSS – hier darf sich jedes Girl dann eine Blume mitnehmen am Ende der Stunde & Fingerfarben & Papier

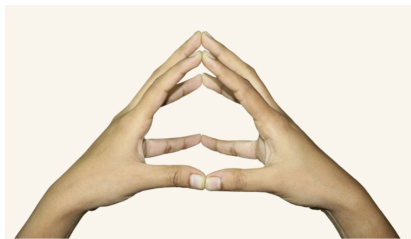
Begrüßung & Gesprächsrunde:

5 Minuten

Es läuft leise chillige SOMMERMusik. Der Raum ist hell und die Matten liegen bereits im Kreis; in der Mitte steht eine Vase mit bunten Blumen und auf jeder Matte steht eine kleine Schale mit Blumenkonfetti (Blütenblätter) – ein Blatt Papier und Fingerfarben. ☺

Wir steigen ein mit einer „WIE GEHT'S DIR HEUTE RUNDE“ und lassen die Sommerzeit bei uns einkehren.

Wie wunderbar, der Frühling ist da. Mit Beginn der Sommerzeit Ende März werden die Tage wieder länger, die Sonne geht früher auf und später unter. Die Temperaturen werden wärmer und somit werden auch die Klamotten und die Gedanken leichter und lockerer, bunte Farben ziehen wieder überall ein und die Vögel zwitschern, und überall blühen und wachsen bunte Blumen. Ich stelle noch das HAKINI Mudra vor – welches für Intuition und Kreativität steht. Es vernetzt beide Gehirnhälften; vertieft die Atmung; aktiviert das Gedächtnis und erleichtert das Lernen.



Einstimmung:

5 Minuten

Die Teenies dürfen sich zur Einstimmung aufschreiben, was sie sich mit Beginn der Sommerzeit wünschen und worauf sie sich am meisten freuen.

Dazu lass ich die YOGA KARTEN vom Kleinen Yogi rumgehen, und jeder darf sich passend dazu eine Asana aussuchen, die wir dann gemeinsam im Hauptteil üben. ☺

Erwärmung:

6 Minuten

mit dem HAKINI Mudra eine Runde atmen – im Stehen. Wir halten das HAKINI Mudra vor unserem Herzen, atmen ein und führen das Mudra über unseren Kopf, wir atmen aus und führen das Mudra wieder zurück zu unserem Herzen. Wir atmen hier bewusst für ein paar Runden tief ein und aus. Dabei immer wieder an das denken, auf das sich jeder einzelnen freut und was er/sie sich wünscht jetzt von der Frühlingszeit ☺ So kommen wunderbar positive Gedanken in den Kopf, und können Energie durch den Körper fließen lassen. ☺

Danach bewegen wir uns mit dem Oberkörper von links nach rechts, die Arme pendeln wie bei einem Pendel über Kreuz von links nach rechts und wir klatschen

abwechselnd unsere Oberschenkelrückseite. Wir laden den Frühling ein und machen uns frisch und frei. ☺

Im Stehen geht's dann weiter, wir beugen leicht die Knie, legen unsere Hände auf den Oberschenkel ab und machen dann mit dem Oberkörper Katze-Kuh-Bewegungen. Dies machen wir für ein paar Runden im eigenen Atemrhythmus. Danach kommen wir wieder in den Stand – formen unsere Hände zum HAKINI-Mudra und strecken uns damit weit zur Decke und dehnen uns dann auf die Linke Seite – zurück zur Mitte – und dann auf die Rechte Seite. Dies machen wir auch für ein paar Runden im eigenen Atemrhythmus.

HAUPTTEIL:

30 Minuten

wir starten mit dem Sonnengruß – 4 Runden (Stand, Berg, Vorbeuge, Tisch, Brett, Bauchlage, Kobra, Hund, Tisch, Vorbeuge, Berg, Stand) zum Song von Johannes Oerding mit dem Titel „AN GUTEN TAGEN“.

Dann kommen die gewünschten Asanas von den Teenies, die sie sich zu Beginn aus den „der kleine Yogi- Karten“ gezogen / ausgesucht haben (ich packe hier jetzt einfach mal ein paar motivierende Asanas rein aus diesem Kartenset ☺):

wir starten auf der rechten Seite ☺

Held „mit aufrechtem Rückgrat schaue ich mutig in die Zukunft“

Dreieck „Körper, Geist und Seele bilden eine harmonische Einheit“

Pyramide „Ich komme mit gestärktem Rücken immer wieder hoch und gehe zuversichtlich weiter“

Hund „Treue und Loyalität gehören zu meinen wertvollsten Eigenschaften“

1 x Sonnengruß

linke Seite:

wir starten auf der rechten Seite ☺

Held „mit aufrechtem Rückgrat schaue ich mutig in die Zukunft“

Dreieck „Körper, Geist und Seele bilden eine harmonische Einheit“

Pyramide „Ich komme mit gestärktem Rücken immer wieder hoch und gehe zuversichtlich weiter“

Hund „Treue und Loyalität gehören zu meinen wertvollsten Eigenschaften“

Partnerübung FLAMINGO „Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten“

2 Teenies stehen sich gegenüber (dann spiegelverkehrt ☺) oder nebeneinander, dabei nehmen sie sich an die Hand und machen hier dann entweder auf der gleichen Seite den Flamingo oder eben auch spiegelverkehrt ☺

auf einem Bein stehen und das andere Bein über das Knie des Standbeines legen (Fuß ablegen auf dem Knie) – Arme nach oben strecken oder zur Seite.

Den Flamingo darf dann nochmals jeder für sich einzeln machen – mit dem HAKINI-Mudra ☺

Danach ist nochmals Zeit zum FREITANZEN. Wir spielen das Lied von FARGO mit dem Titel „GUTES GEFÜHL“ ☺ Jeder darf sich frei bewegen – springen – hüpfen –

singen und LACHEN. ☺ Frühling einladen und lächeln. Das Blütenkonfetti dabei verstreuen. FREI FÜHLEN.

Entspannung:

10 Minuten

Fantasiegeschichte zum Thema „DIE SONNE SCHEINT“ von Anne-Katrin Müller

Mit geschlossenen Augen stell dir nun vor, die Sonne scheint! Dick und gelb und kugelrund lacht sie vom blauen Himmel zu dir herab. Wenn du ein wenig blinzelst, kannst du direkt in ihr gelbes Licht hineinsehen. Fast sieht es aus, als hätte die Sonne ein Gesicht.

Weite gelbe Strahlen umgeben die Sonne und verbreiten ihr Licht und ihre Wärme. Fühle, wie ein erster zaghafter Sonnenstrahl deine Nase kitzelt.

Nach und nach berühren immer mehr Sonnenstrahlen deine Haut. Das fühlt sich schön an! Warm und weich – als würdest du gestreichelt werden. Immer wärmer wird es dir. Dein Körper schmilzt wie Vanille-Eis in der Sonne. Du fühlst dich ganz weit und schwer.

Wie gelbe Zauberblitze berühren die Sonnenstrahlen auch die Welt um dich herum und wecken alle Lebewesen aus dem Winterschlaf: Eine kleine geschlossene Blüte öffnet sich und leuchtet in den schönsten Farben. Ein schlafender Hund wird wach und beginnt, ausgelassen durch die Gegend zu toben. Eine träge Katze reckt und streckt sich genüsslich. Beobachte diese Zauberei der Sonne.

Dann fühlst du die warmen Sonnenstrahlen wieder auf dir. Stell dir vor, wie das gelbe Licht durch deine Haut hindurchscheint und sich angenehm hell und frisch in

deinem ganzen Körper ausbreitet. Sonnenleuchten fließt in deinen Bauch und in deinen Rücken, in deine Arme und Beine, in deine Fingerspitzen und Zehenspitzen hinein. Das gibt Kraft!

Genieße die Wärme der Sonne auf deinen Augenlidern. Auch mit geschlossenen Augen kannst du die Sonne noch sehen. Kleine leuchtende Punkte tanzen vor deinem inneren Auge. Es ist, als würdest du selbst leuchten und tanzen. Die Welt ist wieder hell und bunt. Fühle deinen Körper und höre deinen Atem.

Bewege ganz sanft deine Finger und Hände.
Bewege ganz sanft deine Zehen und Füße.
Bewege deinen Mund und deine Nase, öffne deine Augen. Fühlt sich dein Körper anders an als vorher?
Wen und was kann die Sonne alles aus dem Winterschlaf erwecken?

Bevor ich die Teenies wieder bewegen lasse, gehe ich noch mit einer frisch aufgeschnittenen Orange durch den Raum und halte diese den Teenies noch vor die Nase ☺ Das kündige ich natürlich vorher an. ☺ So das auch niemand erschreckt.

Verabschiedung:

4 Minuten

Namaste & Verabschiedung und jeder darf nochmals sagen, wie er sich jetzt fühlt ☺ BLÜTENKONFETTIREGEN gibt's auch nochmal zum Schluss ☺