

Thema der Stunde

Gefühle sind für alle da!!

Gruppengröße: bis 8 zu Kindern

Alter: 9—12 Jahre

Raum: Yoga Raum oder in der Natur

Zeit: 45-60 Min.

Lernziel: Erkennen und Benennen von Gefühlen, Steigerung des Selbstvertrauens, Konflikte benennen und Lösungswege finden, Muskelstärkung, Schulung der Koordination, Energie-Bewusstsein, Empathie Fähigkeit entwickeln, Gemeinschaftsgefühl stärken

Benötigtes Material: Yogamatten, Yogakissen, Augenkissen bei Bedarf, 4 verschiedene Emotions-Knautsch-Bälle, Yoga-Karten, Musikbox + Handy für Musik, bunte Tücher





Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Begrüßung	Wir legen die Matten gemeinsam aus, schließen die Hände vor dem Herz in die Grußgeste und begrüßen uns mit einem „Namaste“ und sagen dazu noch den Merksatz: „Ich bin voll Okay«	3 Min..
Einstimmen	<p>Es geht heute um eure Gefühle und Welche Ihr schon kennt oder auch schonmal hattet. Jeder von euch war bestimmt schon einmal traurig oder glücklich oder sogar wütend.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Gefühl bringt Ihr zur heutigen Yoga- Stunde mit? • Seid Ihr heute Fröhlich, traurig, wütend oder fühlt ihr euch kraftlos?? <p>Es geht in der heutigen Stunde darum, Gefühle mit kraftvollen Bewegungen oder sogar mit lautem Brüllen, klatschen, Stampfen rauszulassen. Alles ist heute erlaubt!!!!</p>	3 Min.
Gesprächsrunde Affirmation + Atmung	<p>In der Mitte liegen 4 Knautschbälle mit verschiedenen Gesichtern drauf, wie Z. B. ein fröhliches, lustiges, wütendes und trauriges Gesicht. Jetzt kann jeder nach der Reihe einmal nach vorne kommen und sich ein Ball mit dem passenden Gesicht für euer aktuelles Gefühl aussuchen. Und wenn Ihr möchtet, auch ein Satz dazu sagen, warum Ihr diesen Ball ausgesucht habt.</p> <p>Setzt euch nun bequem, jeder auf seine Matte, in den Schneidersitz, schließt die Augen und legt die Hände in die Gyan-Mudra (Fingeryoga: mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden). Atmet tief in den Bauchraum ein und aus, sodass sich der Bauch bewegt. Dabei sprechen wir alle gemeinsam laut der Affirmation; « Ich bin ganz entspannt.» Dabei berühren sich bei jedem Wort die einzelnen Finger mit dem Daumen. Dies machen wir 3-mal hintereinander. Wirkung: Hilft bei Aufregung, entspannt die Kinder</p>	5-10 Min.
Aufwärmen	<p>Wir kommen jetzt einmal in den Stand und drücken die Füße fest auf den Boden und spüren mal die Erde unter uns. Jetzt fangen wir an unseren Körper Abzuklopfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesicht - Hals - Brust - Arme +Hände 	5-8 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> - Bauch - Oberschenkel +Unterschenkel - Füße und wieder aufsteigend - Po - Rücken <p>Anschließend können wir den ganzen Körper kräftig schütteln Um dann so richtig auszuflappen springen wir nach oben und boxen kräftig in die Luft, dies bitte 3 -mal hinter einander. Jetzt ist uns warm.</p>	
Bewegungsphase	<p>Den großen Sonnengruß üben und dabei den Merkspruch aufsagen («<i>Ich grüße die Sonne, ich grüße die Erde, ich strecke mich wie ein Hund, komm nach unten, und zische wie eine Schlange, ich strecke mich wie ein Hund, komm nach vorne, ich grüße die Erde, ich grüße die Sonne</i>») 3-5 Mal wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vulkanausbruch - Gehe in eine große Grätsche und Trommel zwischen deinen Beinen auf den Boden, über den Kopf klatschen und danach den ganzen Körper abstreifen 3-mal hintereinander <p>Jetzt kommen alle nach vorn und holen sich ein buntes Tuch.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Krieger 2 - großen Ausfallschritt, rechtes Bein beugen, Arme auf Schulterhöhe ausrichten- Sammeln und Fokussieren Atemübung mit einem bunten Tuch in der Hand – Feuerspucker um negative Energie aus dem Körper zu pusten (Seitenwechsel) ● Krieger 3 – Balance finden Beidseitig (Standwaage) ● Der Baum als Partnerübung – beidseitig – als gegenseitigen Halt geben/ Unterstützung ● Kindspose – Pause ● Tiger mit Seitenwechsel – wir fauchen uns gegenseitig an und gehen durch den Raum ● Katzenbuckel – einer ist die Katze und macht den Katzenbuckel und der Partner besänftigt bis sich die Katze auf den Boden legt 	25-35 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<ul style="list-style-type: none"> ● Vorbeuge – als Partnerübung – wir sitzen uns gegenüber und fassen uns an den Händen und ziehen uns vorsichtig hin und her- Abgeben, Teilen Nachgeben ● Schmetterling – Leichtigkeit und Zufriedenheit (Optional Spruch: «Der Schmetterling, der Schmetterling, der Schmetterling fliegt weg.» Beine austrecken und nach vorn beugen) ● Kerze – Lege dich auf den Rücken. Strecke nun beide Beine kerzengerade nach oben in die Luft. Stelle dir dabei vor, du wärst eine Kerze, die leuchtet. Leg deine Hände unter den Po und versuch den Po anzuheben. Du kannst deine Kerze auch auspusten, bevor du deine Beine wieder zum Boden sinken lässt. ● Happy Baby- Entspannung und Zufriedenheit ● Brücke- Rückenlage -Arme mit der Atmung hoch und runter ● Käfer – weiter Rückenlage und Arme und Beine in die Höhe und schütteln ● Kleiner Sonnengruß – wir grüßen die Erde, wir grüßen die Sonne 	
Yoga-Spiele	<p>Yoga-Spiel: Stopp- Tanz Jedes Kind darf sein Lieblingslied auswählen 5 Yoga-Karten auf dem Boden verteilen, Kinder stellen sich hinter jeweils hinter eine Karte- bei Stopp wird die angezeigte Übung gemacht, dann wechseln die Kinder zur nächsten Karte. Mögliche Übungen wären: Tiger, Vulkan, Schmetterling, Baum, Krieger 3</p>	8- 10 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
Cool Down	Wir begeben uns in die Rückenlage und kommen langsam in die Entspannung <ul style="list-style-type: none"> - Umgefallene Baum - Halbmond 	3-5 min
Entspannung	<p>Wenn von den Kindern gewollt, dann können jetzt die Augenkissen verwendet werden.</p> <p>PME – Progressive Muskelentspannung</p> <p>Die Blumenwiese</p> <p>« Du befindest dich auf einer saftig grünen Wiese mit vielen bunten , duftenden Blumen, Biene schwirren umher, sie fliegen von einer zur nächsten Blüte und sammeln den süßen Nektar, der Himmel ist tiefblau, ein paar weiße Wolken sind zu sehen, sie verändern durch den Wind laufend ihre Gestalt, die Sonne strahlt kräftig warm, ihre Strahlen spürst du wohligh warm auf deiner Haut und in den Augen blendet ihr helles Licht...</p> <p>Wandere in Gedanken zu deiner rechten Hand. Stelle dir vor, wie du ganz fest in das Gras hinein fasst, so als wolltest du die ganzen Grasbüschel ausreißen. Balle die rechte Hand zu einer festen Faust...spanne auch die Arme so fest du kannst an. Halte die Spannung ...(Pause). Und lasse sie nun wieder locker. Deine rechte Hand und dein rechter Arm werden immer lockerer und gaaaanz schwer. Nun wanderst du weiter im hohen Gras und du möchtest nun links von dir ein Grasbüschel ausreißen. Balle die linke Hand ganz fest zu einer Faust und spanne den linken gesamten Arm an. Fester und Festerund wieder locker lassen. Spüre wie dein linker Arm nun prickelt und entspannt ist.</p> <p>Du wanderst weiter auf dieser saftig grünen Wiese und siehst plötzlich zwei wunderschöne Steine in deiner Lieblingsfarbe am Boden liegen. Du möchtest die Steine aufheben, verwendest jedoch deine Füße um die Steine zu fassen. Zuerst nimmst du den rechten Stein mit deinem rechten Fuß. Du um krallst den Stein mit deinen Zehen und presst ganz fest die Zehen zusammen und spannst gleichzeitig deine Ober- und Unterschenkel fest an. Und noch ein wenig fester...und eeeeentspannen. Du freust dich über den Stein und steckst ihn in deine rechte Hosentasche ein. Nun nimmst du den linken Stein mit deinen Zehen. Krallst ganz fest deine linken Zehen zusammen und spannst dein gesamtes linkes Bein fest an. Noch ein wenig fester, anspannen und anspannen uuund entspannen. Lass dein Bein ganz locker und spüre wie sich dein linkes Bein nun anfühlt. Auch diesen Stein steckst du nun stolz in deine Tasche ein.</p> <p>Während du die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut genießt, beobachtest du einen wunderschönen, bunten Schmetterling. Er flattert von roten Blüten zu gelben und weißen...jetzt flattert er zu dir. Er setzt sich auf deine Nase- wie das kitzelt und du musst lachen!! Spürst du, wie sich dein Bauch anspannt, wenn du lachst?</p> <p>Spanne deinen Bauch so fest an wie du kannst...noch fester (Pause) – und jetzt lass wieder los. Dein Bauch wird wieder ganz weich. Spüre</p>	5-10 Min.



Phase	Beschreibung & Lernziel	Zeit
	<p>in deinen Bauch hinein, er ist ganz entspannt. Pause Spanne jetzt deinen gesamten Körper noch einmal ganz fest an.... Deine Hände.. Und deine Arme.. Deine Füße.. Und deine Beine.. Und dein Gesicht wie eine Zitrone...</p> <p>Dein ganzer Körper ist angespannt – noch kurz halten- und wieder loslassen. Spüre, wie sich die Entspannung in deinem ganzen Körper ausbreitet. Genieße die innere Ruhe noch für einen Moment... Pause Atme nun tiief ein und wieder aus, bevor du langsam die Augen öffnest und wieder in dem Raum ankommst.</p>	
Abschiedsritual	Wir verabschieden uns mit: « Namaste, Du bist voll Okay! »	