

Familienyogastunde

Im stürmischen Wald

60 Minuten **5-8 Jahre**

Vorbereiteter Raum

Matten im Kreis angeordnet (in der Mitte ein grünes Tuch mit Zapfen und Schätzen aus dem Wald dekoriert, kleine Schleichfiguren zum Thema Wald)

Diffuser mit Waldgeruch

Begrüßung

Namastee Nase in den Klee

Fragerunde: Wer hat schon mal einen Waldspaziergang gemacht? Vielleicht sogar Tiere gesehen?

Wer war schon mal draußen als es stark gewindet hat?

Einstimmung

Partner-/Wahrnehmungsübung

Rücken an Rücken, dem Atem lauschen bzw. die Atembewegung des anderen Wahrnehmen

Augen schließen (CD mit Waldgeräuschen, Vogelgezwitscher, Wind) lauschen

Erwärmung (Spiel) Gong-Spiel

Hier werden einzelne Figuren aus der Geschichte "im stürmischen Wald" eingeübt

1x Gong	Förster =	Krieger 2
2x Gong	Vogelnest=	Boot
3x Gong	Schlange /Wurm=	Kobra

Sonnengruß

Großer Sonnengruß (mitgesprochen)zu Musik mehrere Runden

Hauptteil

Stellt Euch vor Ihr steht mitten im Wald. Ganz viele Bäume überall.

Baumposition Alleine und als Partnerübung

Es gibt ganz viele verschiedene Bäume

Varianten des Baumes, versch. Fuß- & Handpositionen, gemeinsam oder allein

Spüht mal es fängt an zu winden

Die Bäume schwanken : Eltern können im Baumstand Oberkörper rotieren

Kinder können mit schwanken auch auf beiden Beinen

Bei soviel Wind drehen sich auch die Windäder ganz schnell

Grätsche mit Windmühle

Da kommt auch schon der Förster

Krieger 2

Variante Fuß an Fuß

Er schaut durch sein Fernglas

Krieger 2 & Brille

Da kommt ein Vogel geflogen

Krieger 3 Arme fliegen mit oder als Partnerübung gegenseitig gehalten

Er sucht Schutz in seinem Nest

Boot Übergang zum Boden

Da kommt schon das nächst Tier des Waldes

(hier nehme ich die Ideen der Kinder in der Einstimmungsrunde auf)

Fuchs, Wildschwein, Hase laufen ganz schnell weiter

Vierfüßler / Hund & walken im Hund

Die Schlange/Wurm schlängelt auch noch vorbei

Kobra

Zum Schluss kommt der kleine Igel, der sich zusammenrollt um sich vor dem Wind zu schützen

Childspose

Alle Übungen werden re /li ausgewogen ausgeführt

Nachspüren

Rücken an Rücken (mit Rotation und Hand ablegen beim anderen)

Übergang in die Entspannung

Öltröpfchen - Ritual

Beide bilden mit den Händen eine Schale und die Kursleiterin gibt sanft mit dem Lied

"Öltröpfchen möchte kommen" In dein kleines Schüsselein geb ich Dir ein Öltröpfchen rein.

(Der Text wird so lange gesungen bis alle ein Tröpfchen Öl in Ihren Hand-Schälchen haben)

einen Tropfen Öl aus. (Das Öl wird themenbezogen gewählt)

Sinneswahrnehmung: Riechen & Augen schließen)

Gegenseitige Igelball-Massage am Rücken

Massage wird von der Kursleiterin angeleitet, wo und wie am Rücken massiert werden darf

Abschlussentspannung

Jeder darf sich ein Tier oder Gegenstand aus dem Themenkreis aussuchen auf den Bauch platzieren und in die Kuscheltier-Atmung kommen.

Abschlussritual

Abschlusslied - Heim-heim-heim- wollen wir gehen. Lied ist aus, Spiel ist aus,

Yoga ist aus- ALLEs ist aus.

Namaste - Nase in den Klee