

Närrische Wundertüte – eine bunte Stunde (nicht nur zum Fasching ☺) ca. 60 Minuten

Im Vorfeld der Stunde bereits die Verkleidungen abfragen von den Teilnehmern. ☺
Dann kann der Yogalehrer bereits passende Asanas raussuchen für die Eltern-Kind-Paare.

Material: Luftschlangen, Konfetti, Luftballons

Matten sind entweder bereits vorbereitet / oder die Kinder platzieren mit ihren Eltern die Matten; Yogalehrer verteilt Luftschlangen/Konfetti/Luftballons pro Matte

Die Stunde soll lustig sein, soll Leichtigkeit verleihen und es wird viel ums Lachen gehen ☺

Anfangsritual:

Kinder und Eltern sitzen jeweils auf ihren Matten – im Schneidersitz – Yogalehrer (YL) begrüßt alle mit einem Namaste (Hände vorm Herz und verbeugt sich Richtung Erde).

Die Kinder legen die eigene rechte Hand auf die Linke ihres Nachbarn. Mit der eigenen rechten Hand wird dann die rechte Hand des Nachbarn auf der linken Seite abgeklatscht und „Namaste“ gesagt – auf diese Weise wird der Gruß dann weitergegeben (natürlich Corona-konform – oder eben nur auf Eltern-Kind-Seite).

Einstimmung:

Gesprächsrunde mit Luftballonweitergabe ☺

Jedes Kind/Elternteil darf erzählen, was er darstellt und was ihm/ihr daran besonders gefällt. Weiterreichung des Luftballons wird mit „pusten“ gemacht. Der Luftballon darf weitergepustet werden.

Erwärmung:

kleiner Sonnengruß – dabei darf jeder beim „ich grüße die Sonne“ Konfetti werfen und beim „ich grüße die Erde“ sich wieder neues Konfetti holen am Boden (das runtergefallene).

Dann gibt's ein Bewegungslied – solange die Musik läuft, jeweils die entsprechende Übung miteinander machen:

1. Übung: Mit der rechten Hand auf das linke Knie vom Gegenüber tippen (und der Gegenüber macht das umgekehrt)
2. Übung: Pendeln wie ein Segel (nebeneinander stehen, zur rechten Seite pendeln, die Arme schwingen auch zur rechten Seite – linker Fuß hebt leicht vom Boden ab – Eltern-Kind-Paar kann sich auch an den Händen festhalten dabei und sich gegenüber stellen)
3. Übung: Liegende Acht in die Luft zeichnen – Eltern-Kind-Paar liegt am Boden auf dem Rücken, sie nehmen sich auch wieder an der Hand (liegen

nebeneinander) und zeichnen dann erst mit dem rechten Bein eine Acht in den Himmel und dann mit dem linken Bein

Hauptteil – hier darf sich jeder passend zu seiner Verkleidung eine Asana aussuchen:

Cowboy: Krieger 1 & Krieger 2 (nach oben in die Luft schießen oder nach vorne und hinten schießen – der Cowboy hat ja immer eine Pistole dabei 😊) Eltern-Kind können sich an den Händen festhalten

Schmetterling: Schmetterling (Elternteil sitzt hinten, Kind vorne bzw. auf dem Schoß vom Elternteil)

Prinzessin: Lotusblume (Elternteil sitzt hinten, Kind setzt sich in den Schoß, Füße dürfen sich gern berühren – so wie es eben bequem ist für beide – Kind macht das Lotusblumenmudra, Elternteil umfasst die Hände des Kindes, formt ebenso eine Lotusblume und gemeinsam lassen sie die Lotusblume nach oben wandern und wachsen)

Indianer: Krieger 3 (einer steht vorn und hält den anderen an den Händen, während der, der in den Krieger 3 sich bewegt – Tauschen)

Pirat: Leiter – beide stehen sich gegenüber und heben den linken Arm und das rechte Bein, dann Seitwechsel

Bär: Fahrradfahren – beide liegen sich gegenüber auf dem Rücken, pressen die Füße gegeneinander und bewegen sich so, als würden sie Rad fahren. 😊

Jedes Eltern-Kind-Paar darf somit seine Asana und seine Verkleidung üben, so dass auch alle anderen die Asanas mitmachen können.

😊

Rücken an Rücken sitzen, die Arme miteinander verhaken und sich gegenseitig hochziehen. 😊

Luftballontanz: die Eltern-Kind-Paare dürfen nun für einen Song lang den Luftballon zwischen sich tanzend balancieren – sie bewegen sich dabei durch den Raum. Und holen nun von Matte zu Matte die anderen Eltern-Kind-Paare ab und machen eine Polonaise durch den Raum.

Atemspiel mit dem Luftballon/Konfetti oder den Luftschlangen:

Wir starten mit Rücken an Rücken setzen, und tief ein und ausatmen und spüren, wie der Atem kommt und geht.

Dann drehen sich beide um, setzen sich gegenüber und dürfen nun richtig Gas geben ☺ mit Konfetti pusten, Luftschlangen pusten und den Luftballon schön in der Luft zu halten. ☺

Entspannung:

Progressive Muskelentspannung

Wir fangen mit den Füßen an (kann im Sitzen und im Liegen praktiziert werden – evtl. Rücken an Rücken Eltern-Kind) und spannen und strecken unsere Zehen nach vorne – jetzt sehen unsere Füße beinahe wie Ballettfüße aus. Wir halten die Spannung in unseren Ballettfüßen 5-7 Sekunden und lösen die Spannung dann wieder auf (wir zählen gemeinsam). Na, wie fühlen sich eure Füße an? Könnt ihr schon eine angenehme Wärme spüren?

Nun wollen wir unserer Zehen ganz kräftig zu unserem Gesicht ziehen. Und so halten wir die Spannung wieder 5-7 Sekunden und lösen die Spannung dann wieder auf – lasst uns gemeinsam zählen. Könnt ihr spüren, wie sich die Wärme mehr und mehr in euch ausbreitet? Genießt die angenehme Wärme.

Nun wollen wir unseren Bauch ganz kräftig nach außen drücken, sodass er sich wölbt. Wie eine kleine Insel sieht unser Bauch jetzt aus oder wie ein dicker Bauch von einem Bären, der gerade ganz viel Honig geschleckt hat. So halten wir wieder die Spannung für 5-7 Sekunden – wir zählen gemeinsam und lösen dann wieder die Spannung. Es wird immer wärmer und wärmer, ganz entspannt fühlt ihr euch. Wir wandern weiter in unserem Körper und bilden mit den Händen Fäuste. Die Oberarme werden ganz nah an unsere Körperseite gedrückt. Lass wieder eine Spannung entstehen und halte diese. Nun lösen wir die Spannung wieder auf. Könnt ihr die Wärme in euren Fingerspitzen spüren? In den Armen? Im Bauch? In den Beinen und Füßen? Immer wärmer und wärmer und wärmer fühlen wir uns. Ganz angenehm warm.

Wir wandern weiter in unserem Körper hinauf zu unseren Schultern. Wir wollen nun unserer Schultern hochziehen zu den Ohren und halten dort die Spannung für 5-7 Sekunden – wir zählen gemeinsam. Dann lösen wir die Spannung. Ganz entspannt und gelöst und angenehm warm fühlen wir uns nun.

Zum Schluss wollen wir noch unser Gesicht anspannen. Stellt euch vor, ihr beißt in eine ganz saure Zitrone. Genauso kneift ihr jetzt euer Gesicht zusammen. Die Augen werden zugekniffen, die Nase gekraust und ei Mundwinkel zusammengezogen. Und so halten wir die Spannung wieder 5-7 Sekunden lang. Und lösen die Spannung wieder auf.

Ganz entspannt und gelöst fühlen wir uns – und angenehm warm.

Schlussritual/Abschiedsritual:

Hände vors Herz – Namaste

Matten aufräumen, Luftballons & Luftschlangen einpacken – als kleine Erinnerung für die Närrische Wundertüten-Stunde. ☺