

## Teenyoga – „Ich bin stark“

Alter: Ab 12 Jahren

Dauer: 60 Minuten

Materialien: Klangschale, leere Blätter, Stifte, eventuell Affirmationskarten, Musik

Phase	Inhalt	Dauer
Begrüßung	Im Kreis, Gesprächsrunde - „Was verbindest du mit Stärke?“ / „Was fällt dir zu Stärke ein?“	5 Minuten
Einstimmung	Noch im Sitzkreis → alle fassen sich an + schließen die Augen <b>„Kraftkreis“</b> Lehrer schlägt die Klangschale an und wenn sie verklingt, dann loslassen und Augen öffnen <b>Stärke aufschreiben</b> Auf einen Zettel schreibt jeder eine Stärke und eine Schwäche, an der man aber arbeiten möchte/ sie in eine Stärke verwandeln möchte Im Hintergrund wird ein Lied gespielt zum Thema, z.B. Mark Forster – Like a Lion / Sarah Connor – Ich bin stark Den Zettel vor sich vor die Matte legen	5 – 8 Minuten
Erwärmung	Sonnengrüße zu einem Lied (wieder passend zum Thema)	3 Minuten
Hauptteil	<b>Flow</b> Baum – Krieger I – Krieger II – Göttin – Vorbeuge (nachspüren, hängen lassen) – Vierfüßler – Tiger – Fersensitz (nachspüren, evtl. Hand aufs Herz)	30 – 40 Minuten

	<p>Aufstehen und andere Seite üben alle Figuren aus dem Flow zuvor zusammen ausgeführt als Partnerübung. Der Gong der Klangschale teilt den Seitenwechsel bzw. Übungswechsel mit.</p> <p><b>Baum</b> – nebeneinander aufstellen, in jeweils eine Richtung schauen und mit dem inneren Arm umarmen. Das äußere Bein wird hochgenommen in den Baum. Äußere Hand kann dazugenommen werden: zusammen ein Namaste bilden oder seitlich nach oben strecken</p> <p><b>Krieger I</b> – sich gegenüber stehend und die vorderen Zehen berühren sich</p> <p><b>Krieger II</b> – nebeneinander stehend und die vorderen Füße berühren sich an der Außenkante</p> <p><b>Göttin</b> – Rücken an Rücken stellen, langsam die Knie beugen und Arme verkreuzen</p> <p><b>Tiger</b> – Vierfüßler gegenüber stehend. Jeder hebt den rechten Arm und linkes Bein, mit den rechten Händen überkreuz anfassen</p>	
Cool Down	<p>Jeder geht zurück auf seine Matte. Drehsitz (entweder im Schneidersitz oder Bein überkreuz aufstellend) – Tisch – Knie zur Brust in Rückenlage – Krokodil – Kerze/Beine hoch</p> <p><b>Savasana</b> Alle zur Ruhe kommen lassen, Atmen bewusst wahrnehmen. Mit der Ausatmung Affirmation in Gedanken nachsprechen:</p>	12 Minuten

	„Ich bin stark“ – „Ich bin dankbar für meine Stärke“ – „Ich kann alles schaffen – ich muss nur an mich glauben“	
Abschluss	<p>Alle treffen sich im Kreis wieder.</p> <p><b>Gesprächsrunde</b></p> <p>Jeder darf sagen wie er sich gefühlt hat und/oder seine Stärke vom Beginn der Stunde vorlesen (freiwillig)</p> <p>Der Zettel darf mitgenommen werden und sich jeden Morgen vielleicht durchlesen</p>	5 – 8 Minuten