

# Stundenbild Teenyoga: Kraft und Dankbarkeit

## 1. Begrüßung und Einstimmung

- a. Begrüßungsritual: Namaste
- b. Herzlich Willkommen zur heutigen Yogastunde. Schön, dass du hier bist!  
Das Thema, mit dem wir uns heute beschäftigen, ist Kraft und Dankbarkeit.

## 2. Gesprächsrunde

- a. Was gibt mir Kraft? (Kurze Pause zum Überlegen, danach reihum sagen, was einem Kraft gibt)
- b. ggf. Gegenstände wie z.B. Steine oder Affirmationskarten in die Mitte legen zur Inspiration oder jeder darf einen Gegenstand/eine Karte ziehen

## 3. Atemübung/Meditation

- a. Nimm eine bequeme Haltung ein und atme tief durch die Nase ein und wieder aus. Dabei kannst du eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf deinen Brustkorb legen. Damit kannst du besser spüren wie jeder Atemzug den Brust- und Bauchraum dehnt.
- b. Und dann wiederhole im Stillen noch einmal, was dir Kraft gibt. Wiederhole es dreimal.

## 4. Aufwärmübungen

- a. Nun wollen wir in Bewegung kommen und uns warmmachen. Stelle dich auf deine Yogamatte.
  - i. Schattenboxen zu einem Power-Lied (z.B. Be Happy von Pharrell Williams)
  - ii. Katze-Kuh
  - iii. Drehsitz
  - iv. Tiger - Seitöffnung aus dem Vierfüßlerstand
  - v. Seitstütz
  - vi. Unterarmstütz

## 5. Hauptteil

- a. Sonnengruß
  - i. Wir beginnen mit ein paar Runden Sonnengruß. Denke dabei an deine Atmung. Bringe sie mit deinen Bewegungen in Einklang.
- b. Memory
  - i. Memoryspiel mit kraftvollen Asanas
    - 1. Partnerübungen (z.B. aus „30 Kinderyoga-

Partnerübungen“ (Don Bosco): die verschlungenen Bäume, der Fahrstuhl, der Froschtanz, der Grashalm, die Flamingos),

2. Krieger 1 und Krieger 2

3. Balanceübungen (z.B. Krieger 3, Leg Lift, Adler)

4. Kindeshaltung

(Beliebig erweiterbar, auch abhängig von der Gruppengröße)

c. Gong-Spiel

i. Nun wollen wir zur Wiederholung einiger Asanas das Gong-Spiel spielen. Du musst dich gut konzentrieren und dir merken, welche Asana bei wie vielen Gong-Schlägen dran ist. 1 x Gong = Fahrstuhl, 2 x Gong = Krieger 3, 3 x Gong = Baum, 4 x Gong = Kindeshaltung (beliebig erweiterbar, wenn die Gruppe möchte)

ii. Nun gehe nochmal in die Haltung des Kindes und nehme ein paar tiefe Atemzüge, bevor du dich für die Schlusssentspannung vorbereitest.

## 6. Entspannung

a. Körperreise

Ziehe, wenn du möchtest, einen Pullover oder Socken an. Mache es dir so richtig bequem auf deiner Matte.

Lege dich auf den Rücken oder in eine für dich bequeme Haltung. Schließe langsam die Augen.

Du darfst nun mehr und mehr zur Ruhe kommen und dich mit einer Körperreise entspannen. Folge meiner Stimme und sprich dabei die Sätze in Gedanken nach:

Ich entspanne meine Füße  
Meine Füße entspannen sich  
Meine Füße sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne meine Beine  
Meine Beine entspannen sich  
Meine Beine sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne meinen Rücken  
Mein Rücken entspannt sich  
Mein Rücken ist vollkommen entspannt.

Ich entspanne meine Schultern  
Meine Schultern entspannen sich  
Meine Schultern sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne meine Arme  
Meine Arme entspannen sich  
Meine Arme sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne meine Hände  
Meine Hände entspannen sich  
Meine Hände sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne mein Gesicht  
Mein Gesicht entspannt sich  
Mein Gesicht ist vollkommen entspannt.

Ich entspanne meinen ganzen Körper  
Mein ganzer Körper entspannt sich  
Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.  
Mein ganzer Körper ist entspannt.  
Mein ganzer Körper ist entspannt.

Bleibe vollkommen entspannt am Boden liegen und genieße noch für einige Minuten die tiefe Entspannung.  
Dann komm langsam mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück. Bewege sanft die Finger und Zehen. Wenn du magst, strecke oder räkle dich. Dreh dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite du spüre nach. Dann komme nach oben in einen aufrechten Yogasitz.

**b.** gemeinsames Om

## **7. Abschlussrunde**

- a.** Setze dich in den Schneidersitz oder Fersensitz. Wir möchten am Ende der Stunde einmal auf den Tag zurückblicken und auf das, wofür du heute dankbar bist. Du bekommst jetzt ein Teelicht und dann darf jeder nacheinander das Teelicht in die Mitte bringen und dort anzünden. Wer mag, darf uns sagen, wofür du dankbar bist. Du darfst es aber auch in Stille zu dir selbst sagen.
- b.** Nun sind alle Teelichter angezündet und wir nehmen uns zum Abschluss zwei Minuten Zeit der Stille. Beobachte gerne unsere Mitte mit all den schönen Lichtern.
- c.** Dankbarkeitstagebuch als kleine Hausaufgabe: Schreibe in der kommenden Woche täglich, z.B. am Abend, auf, wofür du an dem Tag dankbar warst.
- d.** Abschlussritual: Namaste