

Teenyoga-Stunde

Thema: Vertrauen

Material: Koshi, Klangschale, Redeball, Musikbox und Musik, Karten und Stifte, Teenyogakarten

Begrüßung:

- Gemeinsames Treffen und Begrüßung in der Mitte im Kreis → NAMASTE!
- Wortkarte mit der Aufschrift „Vertrauen“ in die Mitte legen
- Teilnehmer/innen äußern sich zu dem Wort, sollten keine Reaktionen kommen, kann durch Impulsfragen geleitet werden (z.B. Was bedeutet für dich Vertrauen? Wie fühlt sich Vertrauen für dich an?)

Einstimmung:

- Jeder geht zurück auf seine Matte
- Atemübung: Tse Mudra im Schneidersitz
→ Anleitung zum Tse Mudra (aus dem Handout von Steffi)

Für die Tse Mudra beginnst du deine Hände auf die Oberschenkel zu legen und die Handflächen zeigen nach oben. Nun schließt du deine Hände zu einer lockeren Faust – das geht am besten, wenn du den Daumen zur Wurzel des kleinen Fingers bringst und dann die anderen Finger darum schließt. Beim Bilden der Faust atmest du ein. Während du wieder ausatmest öffnest du die Hände wieder. Du kannst sie auch gerne beim Öffnen noch Ausschütteln – das verstärkt den erlösenden Effekt noch.

- Einatmen: Bilde mit den Händen eine Faust
- Ausatmen: Öffne die Hände wieder und lass die Finger locker nach unten hängen

Wiederhole das Mudra nun ein paar Mal: Bilde beim Einatmen die Tse Mudra und löse die Finger beim Ausatmen wieder lösen und lasse die Finger locker.

Erwärmung:

- Nach der Atemübung langsam und blinzeln die Augen öffnen
- Katze-Kuh mit Anleitung der Atmung
- Aufstehen und strecken
 - Nach oben strecken, erst zu einer Seite, dann zur anderen Seite strecken
- Abklopfen
 - Beine, Arme, Bauch, Brust, Gesäß
- Sonnengruß zur Musik (High Hopes – Panik at the Disco)
 - Vorher einmal langsam zur Wiederholung und dann bis das Lied zu Ende ist

Hauptteil:

Partnerteil und Spiel:

- Teilnehmer/innen bilden selbstständig Teams (immer zu zweit)

- Ein Kind pro Team holt eine Schlafmaske für das andere Kind und eine der Teenyogakarten aus der Kreismitte
- Ein Kind setzt die Schlafmaske auf und das andere Kind modelliert das blinde Kind entsprechend der Asana auf der Karte
- Anschließend wird gewechselt, sodass jeder zwei Asanas modelliert und durchgeführt hat
- Brille und Karten zurück in die Kreismitte
- Jedes Kind geht zurück auf seine Matte

Gemeinsame Asanas:

- Baum rechts/links → Krieger 1 und 2 mit Dreieck → Beine grätschen und nach vorn aushängen lassen (im Stand)
- Anzahl der Wiederholungen an den Stand der Gruppe anpassen
- gemeinsame Standwaage in der Mitte mit Handfassung (beide Seiten)

Yoga-Parkour/Zirkel:

Die Karten werden auf jede zweite Matte gelegt und der Zirkel wird mit einem Partner durchlaufen. Es wird Musik abgespielt und dazu getanzt, stoppt die Musik geht jedes Team zu einer Matte und macht die Übung, welche auf der Karte abgebildet ist.

Übungen für den Zirkel:

- Baum rechts/links
- Vollmond
- Fahrstuhl
- Lagerfeuer
- Zauberkessel

Alle Übungen sind Partnerübungen und aus dem Kartenset „30 Kinderyoga-Partnerübungen“ von Ulrike Knuth und Gabriele Pohl.

Flow:

- Jeder kehrt zurück auf seine Matte
- 3x Stuhl → Berg → ganze Vorbeuge → Halbe Vorbeuge → ganze Vorbeuge → Yoga-Liegestütz → Bauchlage → Entspannen → Vierfüßler → rechter Arm zur Decke und runter ins Nadelöhr (3x); anschließend linke Seite → zurück in den Vierfüßlerstand und Körper locker kreisen → Fersensitz und Hände ausschütteln → Rückenlage → Happy Baby
- 3-6-Atmung zu instrumentaler Musik

Schlussmeditation:

Mach es dir so richtig bequem. Wenn du eine gemütliche Position gefunden hast, schließe deine Augen. Denk nochmal zurück an den Beginn unserer heutigen Yogastunde, als wir über Vertrauen gesprochen haben. Jetzt stell dir nochmal vor, wie sich Vertrauen für dich persönlich anfühlt. Denk an eine Person oder vielleicht auch einen Ort, der dir Vertrauen schenkt oder vertraut ist. Wie fühlt es sich an? Spüre tief hinein. Wo spürst du es? Vielleicht wird es irgendwo in deinem Körper warm oder vielleicht fühlst du dich auch schwer oder federleicht, wenn du Vertrauen spürst. Vielleicht fühlst du auch kein bestimmtes Gefühl, sondern siehst eine Farbe. Das kann bei jedem von euch ganz unterschiedlich sein. Versuch dir das, was du gerade siehst oder fühlst tief in dir abzuspeichern und mit in deine nächste Woche zu nehmen. Spür noch einmal nach und beginne dich langsam zu bewegen, erst

deine Hände und Füße und dann streck deinen ganzen Körper. Wenn du wieder hier und jetzt angekommen bist, komm langsam ins Sitzen.

Abschluss im Sitzkreis

- Wie hat sich Vertrauen für dich angefühlt? Wer möchte, kann es sehr gern mit uns teilen.
- Gemeinsames NAMASTE!
- Gemeinsames Aufräumen.