

# Outdoor-Stundenkonzept – Willkommen im Frühling!

Für 4–6-jährige Kinder

Dauer: ca. 30-40 Minuten

Die Yogastunde findet draussen auf der Wiese statt.

## Hilfsmittel

Matten, Decken, bunte Tücher, Redezweig mit Knospen, Wasserzerstäuber, Klangschale und Koshi, Boombbox und Lied "Alle Vögel sind schon da", allenfalls naturreines, ätherisches Öl mit Blumenduft, Wasserspray.

---

## Begrüßung und Einleitung

Wir kommen alle auf der Matte an, nehmen einen bequemen Sitz (Schneider- oder Fersensitz) ein und begrüßen uns mit Namaste – Nase in den Klee.

Stilleübung:

Die Yogalehrerin leitet direkt in die Stilleübung über und sagt «Ich mache eine Brille, dann bin ich eine Minute stille». Ein Kind geht mit dem Koshi herum. Nach rund einer Minute öffnen die Kinder die Augen.

Weiss jemand von euch, in was für einer Jahreszeit wir aktuell sind? ... genau, Frühling!

Für die Fragerunde wird ein frischer Zweig mit schönen, weichen Knospen eingesetzt. Jedes Kind kann sich mit dem Redezweig einbringen, wenn es mag. Was verbindet ihr denn mit dem Frühling? Was kommt euch in den Sinn? Spürt ihr wie fein sich die Knospen anfühlen?

---

## Erwärmung

Zum Lied «Alle Vögel sind schon da» dürfen die Kinder sich frei in einem definierten Bereich bewegen, drehen, tanzen und wer mag mitsingen. Am Ende kommen alle zurück auf die Matte.

---

## Hauptteil

### Kleiner Sonnengruss

Hallo liebe Sonne, hallo liebe Erde

### Blume

Die Kinder sitzen im Schneidersitz mit geschlossenen Augen auf den Matten. Die Yogalehrerin geht reihum und gibt jedem Kind ein Tuch in die Hand, dieses versucht das Tuch bestmöglich in seiner Faust zu verstecken. Zudem werden sie mit etwas Wasser besprüht, damit die Blume wunderbar gedeihen kann. Wenn die Klangschale das erste Mal ertönt, öffnen die Kinder die Augen und beim zweiten Mal dürfen sie die Fäuste öffnen und schauen, welche Farbe ihre Blume hat.

Die Blume wächst nun (Kinder stehen auf), sie strecken sich nach links und rechts, zeigen ihre wunderschönen Blütenköpfe den Kindern nebenan.

### Vogel

Die Kinder balancieren abwechselnd auf einem Bein, die Arme seitlich ausgestreckt.



Was gibt es sonst noch auf Wiesen? Katze und Kuh  
Und Ideen von Kindern aufnehmen.

Anschliessend setzen sich die Kinder wieder. Wer hat sich denn auf die Nase der Kuh gesetzt? ... ein Schmetterling!

Atemübung: Summen (Biene)

Rasen spüren

Die Kinder werden aufgefordert barfuss den Rand der Matte und den angrenzenden Rasen zu ertasten. Wie fühlt sich der Rasen an? Kitzelt es? Dann mit den Händen. vielleicht gibt es in dem Bereich noch andere Böden zu erkunden? Kies, Beton, Gitterroste...

Reserve/Backup: Yogaspiel: Fangen

Wer gefangen wird, darf eine Asana auf der Wiese vorzeigen.

---

**Entspannung**

Wettermassage (Regen, Sonne/Wärme, Wind etc.)

Fantasiereise

Die Kinder legen sich auf die Matten, macht es Euch gemütlich und schließt die Augen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Hände auf euren Bauch legen. Wenn ihr in den Bauch atmet, spürt ihr wie sich die Bauchdecke leicht hebt und wieder senkt. Nun stellt Euch vor, Ihr liegt auf einer grünen Wiese in der Sonne, auf dieser Wiese haben wir gemeinsam ganz viele tolle Yogaübungen geübt. Es ist zwar erst Frühling, aber die Sonne hat schon viel Kraft und wärmt euch die Arme und Beine, den ganzen Körper.

Ihr seht einen wunderschönen gelben Schmetterling im Wind tanzen. Auf der Wiese gibt es viele großartige Frühlingsblumen. Ihr seht gelbe Osterglocken, rote Tulpen, weisse Schneeglöckchen, blaue und weisse Krokusse. Ein toller bunter Anblick.

Ihr liegt ganz still auf der Wiese und seht ein paar Vögeln zu, die am blauen Himmel einige Runden fliegen. Ihr spürt die warme Sonne auf eurem Bauch und werdet ganz ruhig und entspannt.

Am Waldrand seht ihr einen Hasen vorbeihoppeln. Ihr stellt Euch vor, dass dieser süße Hase Euch bunte Eier und ein süßes kleines Osternest bringt, denn Ostern ist nicht mehr weit entfernt.

Nun atmet ein letztes Mal die warme Frühlingsluft ein und genießt nochmal die Wärme der Sonne auf eurem Körper.

*Zurück im HIER & Jetzt, ihr kommt wieder auf euer Yogamatte zurück....*

Nun könnt ihr langsam Eure Arme und Beine wieder leicht bewegen. Ihr dehnt und steckt Euch und wenn Ihr gähnen müsst, könnt Ihr das natürlich auch machen. Ganz langsam kommt Ihr wieder zurück auf die Yogamatte auf der Wiese und öffnet die Augen. Aufsetzen in den Schneidersitz.

---



## Verabschiedung

Wir verabschieden uns mit Namasté – Nase in den Klee.

Hinweis:

Etwas mehr Zeit einrechnen für die Mattenreinigung und Redezweig ins Wasser stellen.

