



*Kinderyoga Einheit*

Was ich schon alles kann!

von

Sandra Wenzel



## Stundenbild

### „Was ich schon alles kann“

**Altersgruppe:** 4 -8 Jahre

**Gruppenstärke:** 6-8 Kinder

**Dauer:** 45 Minuten

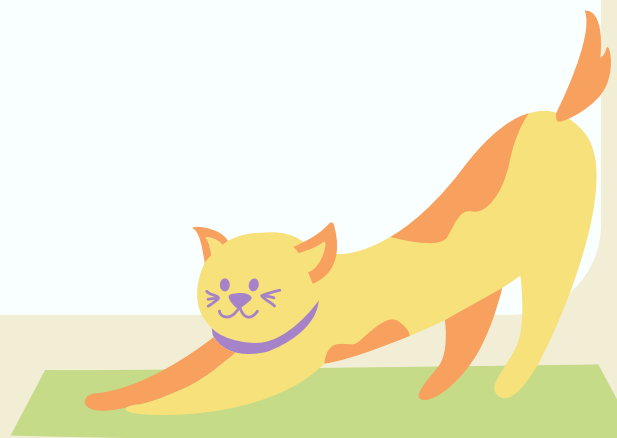
**Ziele:** Psychisches Wohlbefinden, Körperwahrnehmung stärken, Konzentration, Selbstbewusstsein stärken

**Material:** Yogamatten, Tuch, bunte Chiffontücher, Kerze, Klangschale/ Koshi, Augenkissen, Bildkarten Asanas (Mond, Stern, Sonne, Baum, Bogen, Brett, Boot, Buch, Kerze), Redestein/ Redetab, Kuscheltiere, Stempelkarten & Stempel, Hobermannball, Muggelsteine,

**Vorbereitung:** Kreismitte gestalten, die Kinder gehen vorher zur Toilette, wer Durst hat trinkt noch etwas, Yogamatten

**Unsere Regeln:** Was ich nicht kann versuche ich, gut zuhören, andere ausreden lassen

1. Begrüßungsritual & Einstimmung
2. Kindersonnengruß
3. Redekreis / Gesprächsrunde
4. Erwärmung
5. Bewegungsspiel
6. Atemübung/ Entspannungsübung
7. Hauptteil „Schau was ich schon alles kann“
8. Wahrnehmungsübung „Muggelsteine“
9. Abschied



- **Begrüßungsritual & Einstimmung:** 5 Minuten
- alle Kinder sitzen im Kreis im Fersen oder Schneidersitz, jedes Kind wird mit Namen begrüßt und die Klangschale wandert durch alle Kinderhände. Jedes Kind darf die Klangschale einmal anschlagen. (Wenn sich die Kinder kennen dürfen sie ihren „Sitznachbarn“ Begrüßen)
- wir nehmen den unsichtbaren Faden an unserem Kopf und ziehen ihn vorsichtig nach oben, wir werden ganz groß, um unsere Haltung zu üben
- 3 x Atmen veranschaulichen mit dem Hobermannball
- wir besprechen kurz und knapp unsere KiYo Regeln
- **Kindersonnengruß:** 5 Minuten

- **Redekreis / Gesprächsrunde zum Thema:** 5 Minuten

Wie geht es Euch heute? Wie fühlt ihr Euch heute? Was können wir schon alles? (Gesprächsanreize: Hüpfen, rennen, Hände waschen, malen, essen, Anziehen, Sprechen, Klettern usw.) Was macht uns Stark? „Ich kann schon...“

- das Kind das redet hält den Redestein / Redestab

- **Erwärmung:** 5 Minuten

- wir klopfen vorsichtig unsere Arme und Beine nach einander ab. Um diese gut wahrzunehmen. (erweiterbar als Partnerübung, wenn die Kinder dies mögen)

- Bewegungen von Kopf bis Fuß (diese Bewegungen können wir schon), Kreislauf in Schwung bringen– Kopfbewegung nach rechts und links, Schultern heben und senken, Schultern kreisen, Hände kreisen, Arme kreisen, Hüften kreisen linksherum und rechtsherum, Knie bewegen, Füße kreisen, Zehen wackeln usw.

- **Bewegungslied:** 5-10 Minuten

- „Oben ist der Himmel unten ist die Erde“ mit Asanas diese liegen in der Kreismitte (für geübte Kinder können die Bildkarten im Raum verteilt werden, dass bringt noch mehr Bewegung in das Spiel), das jeweilige Kind sucht sich eine Karte aus, dann wird die Asana geübt

- Text/Ablauf:

- ***Oben ist der Himmel,***

- Arme weit nach oben strecken.

- ***unten ist die Erde,***

- Nach unten beugen.

- ***überall ist Sonnenschein,***

- Arme auseinander machen und drehen.

- ***wenn ich nicht ein Kindlein wäre,***

- Auf sich selbst zeigen.

- ***möchte ich ..... sein.***

- Reihum ist jedes Kind an der Reihe, und sucht sich eine Asanabildkarte aus, die dann alle ausführen dürfen.

- **Atemübung/ Entspannungsübung:** 2-5 Minuten

- Kuscheltieratmung, wir liegen, dass Kuscheltier liegt auf unserem Bauch, es hebt und senkt sich bei unserer Atmung, beobachten, die Kinder darauf Aufmerksam machen

- begleitet von Klängen (z.B. Koshi, Klangschale, Entspannungsmusik)

- **Hauptteil: Bewegungsgeschichte:** 10 – 15 Minuten

- Aas erstes erzähle ich die Geschichte, und die Kinder hören zu

- „Das kann ich schon!“ (Alle entsprechenden Asanas durchführen, Wiederholung aus dem Bewegungsspiel)

- alle Kinder liegen auf ihrer Yogamatte

- es ist ganz still, nur ein leiser Ton (Klangschale vorsichtig anschlagen) erklingt

- wir lauschen dem Klang bis er verstummt

- plötzlich ruft der Baum, hört ihr es?: „Schaut was ich schon kann, ich stehe wie ein **Baum**.“ Die Vögel zwitschern und die Bienen summen.
- ganz leise sagt die **Sonne**: „Schaut das kann ich schon, ich bin ganz warm“, wir können uns ganz weit nach oben strecken, wir machen die Arme und Finger ganz lang. Wir strecken uns, wie die Sonne.
- während die Sonne warm und hell scheint, kommt ein Hund vorbeigelaufen: „Wuff, wuff seht her das kann ich schon“. (erweiterbar „pieselnder Hund“ – ein Bein heben)
- der **Hund** sieht sich um, er hat etwas gehört.
- es ist eine schnurrende **Katze**: „Miau, miau seht her was ich schon kann“. Sie schleckt Wasser. Die Katze erschreckt sich und sieht sich um. Der **Frosch** kommt aus dem Gras gehüpft.
- der Frosch quakt ganz laut (quak Geräusche nachahmen): „Schaut das kann ich schon, quak, quak.“ Wir hüpfen auf die Seerosen (Yogamatten) „Ich kann ganz weit springen“.
- auf einmal hören wir ein zzzzsschhhh, zsschhhh. Was könnte das sein? Die **Schlange**. „Seht her was ich schon alles kann“. (Die Klapperschlange kann ergänzend ausgeführt werden) Die Schlange entdeckt eine wundervolle **Blume**.
- Und was könnt ihr schon? (Ausführung Lieblingsasana)

- **Entspannung/ Ruhephase:** 5-10 Minuten

- Wahrnehmungsübung „Muggelsteine“
- den Kindern die Einheit kurz erklären.
- die Kinder dürfen sich ein Augenkissen nehmen, damit es ihnen leichter fällt die Augen geschlossen zu halten und sich gut auf ihre Körperteile zu konzentrieren.
- jedes Kind legt sich auf seine Yogamatte, die Augen werden geschlossen.
- ein Instrument/Entspannungsmusik erklingen lassen.
- „Du machst deine Arme ganz lang“, „Du machst deine Beine ganz lang“
- „Du Atmest tief ein und wieder aus“
- „Liege ganz ruhig, und lausche dem Klang“
- Jedes Kind bekommt nun 1 bis 4 Muggelsteine auf die Körperteile gelegt (Arme, Beine, Bauch, Hände, Stirn o.ä.)

- leise dürfen die Kinder flüstern wo sie die Muggelsteine spüren.
- wenn jedes Kind an der Reihe war dürfen sie langsam ihre Kinder öffnen.
- erweiterte Übung als Partnerübung: Ein Kind legt sich auf den Bauch oder Rücken, das andere sitzt im Fersen oder Schneidersitz daneben. Das liegende Kind schließt seine Augen. Nun wird die Übung wiederholt.

- **Abschied:** 2-5 Minuten

- die Kinder nochmal bestärken was sie doch schon alles können
- Stempelheft, je teilgenommener Stunde erhält jedes Kind einen Stempel (Ab 6 Stempel bekommt jedes Kind eine Kinderyoga Urkunde)





*Kinderyoga Einheit*

Freundschaft mit

"Das kleine WIR"

von

Jessica Kindler

# Kinderyogaeinheit zum Thema Freundschaft mit der Geschichte „Das kleine Wir“



## Alter:

- Vorschulkinder Kita bis 1./2. Klasse 6 bis 8 Kinder

## Zeit:

- Ca. 60 min.

## Material:

- Kamishibai mit den Bildkarten zu „Das kleine Wir“ (alternativ das Buch)
- Materialien um die Mitte zu gestalten z.B. ein buntes Tuch, Kerze, Blumen, Blüten etc.
- Bildkarten Sonnengruß
- Bildkarten mit den Asanas Held, Blume, Tänzer, Maus, Frosch, Baum (s. Anhang oder eigene)
- Igelbälle
- Kleines Mitgebsel, was die Kinder sich gegenseitig schenken z.B. Freundschaftsband, Glücksbringer, bemalte Steine, Muggelsteine, echte Blumen im Sommer etc.

## Ablauf:

- Begrüßung Namaste, nach vorne und jeweils zur Seite zu seinen Mattenpartnern
- Sonnengruß – während alle im Frosch sind kurze Frage- bzw. Erzählrunde zum Thema Freundschaft:  
*Was machst du gerne mit deinen Freunden? Warum sind Freunde wichtig? Wann siehst du deine Freunde? Wohnen alle deine Freunde im selben Ort oder auch weiter weg? Hast du einen Freund schon ganz lange? Etc.*
- Kamishibai bzw. Buch: Die Geschichte wird den Kindern erzählt /vorgelesen.
- Danach werden die passenden Asanakarten in der Mitte verteilt und die Geschichte nochmal anhand der Asanas aufgegriffen (s.unten)
- Entspannungsübung: Igelballmassage
- Abschlussrunde
- Verabschieden mit Namaste

## Geschichte anhand Asanas:

Die Asanas werden vom Kursleiter vorgemacht, alle Kinder machen mit und dabei greift der Kursleiter den Inhalt der Geschichte zu den Asanas auf.

**Held:** Mit seinen Freunden fühlt man sich mutig und ganz besonders. Zusammen erlebt man manchmal ganz tolle Dinge und zusammen traut man sich mehr zu.

**Partnerübung Blume/Lotusblüte:** Mit Freunden ist man nie allein, man hat jemanden zum Spielen, Reden und Quatsch machen.



**Partnerübung Tänzer:** Man fühlt sich gut, selbst ein Regen verdirbt einem nicht die Laune. Und im Sommer kann man sogar zusammen im Regen tanzen.

**Maus:** Manchmal passiert es aber, dass man sich mit seinem Freund streitet. Dann fühlt man sich gar nicht mehr so gut, vielleicht möchte man sich dann ganz klein machen und verkriechen.

Dann ist es aber wichtig, dass sich beide gemeinsam bemühen, damit man sich wieder verträgt. Wenn jeder sich was überlegt und beide was machen, dann wird das schlechte Gefühl immer kleiner und man fühlt sich Stück für Stück ein bisschen besser.

Die Kinder kommen in die **Froschhaltung** und es wird hier gefragt, was man alles machen kann, um sich zu vertragen.

Dann kann man die genannten Ideen nochmal aufgreifen und erklären, wenn jeder sich um den anderen bemüht und sich entschuldigt dann kommt das Wir und das gute Gefühl wieder zurück.

Alle Kinder springen hoch!

**Partnerübung Baum:** Zusammen ist es doch am schönsten und es ist toll Freunde an seiner Seite zu haben.

### **Entspannungsübung**

- Igelballmassage: Die Kinder setzen sich hinter einander hin und jedes Kind massiert seinem Vordermann den Rücken mit einem Igelball, nach einiger Zeit drehen sich die Kinder um und es wird wieder jeweils dem Vordermann der Rücken massiert. So kommt jedes Kind einmal dran mit massieren und massiert werden.

### **Abschlussrunde:**

- In der Mitte liegen die kleinen Mitgebsel, reihum nimmt ein Kind ein Mitgebsel und schenkt es einem anderen Kind. Erklären, dass man sich unter Freunden manchmal auch gerne eine kleine Freude bereitet und was schenken möchte. Das kann etwas selbst gebasteltes sein oder eine Blume oder ein toller Stein den man gefunden hat. So kann man dem anderen auch zeigen, dass man ihn gern hat.
- Je nachdem wie gut die Gruppe sich kennt, kann das Kind dem Beschenkten noch etwas nettes sagen oder was sie gerne zusammen machen.
- Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, kann man auch gemeinsam etwas basteln z.B. Freundschaftsbänder, Glücksbringer oder man lässt Bilder zum Verschenken malen.

**Beispiele für die Partnerübungen:**



**Baum:** Entweder stellen sich die Kinder wie auf dem Bild hin oder sie legen einen Arm um die Taille des jeweils anderen. Oder sie stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen oder nur ein Kind führt den Baum aus und das andere Kind stützt das Kind.

**Blume/Seerose Variation**

Falls die Stellung noch zu schwierig ist, können die Füße unten bleiben und sich nur berühren und die Kinder halten sich an den Händen fest.



**Tänzer:** 2 Kinder stehen sich gegenüber und führen den Tänzer aus und halten sich an den nach vorn gestreckten Händen fest. Für geübtere Kinder auch nur jeweils eine Hand, wie auf dem Bild.



**Ideen:**



**Meine Gedanken zur Einheit:**

Ich habe das Thema Freundschaft gewählt, da es ein Thema aus der Welt der Kinder ist und eigentlich jedes Kind einen Bezug dazu hat und etwas dazu erzählen kann.

Die Geschichte des kleinen Wir greift das Thema Freundschaft, Zusammenhalt, Streiten und wieder Vertragen ganz schön auf und bietet einen guten Einstieg in das Thema. Ich habe dann Asanas gewählt, die die wichtigsten Punkte der Geschichte aufgreifen und man kann dann nochmal etwas intensiver in eigenen Worten auf diese Punkte eingehen. Die Partnerübungen habe ich eingebaut, damit die Kinder zusammen etwas machen und nicht nur jeder für sich. So kommen sie ganz bewusst in Kontakt, probieren aus, nehmen das andere Kind wahr.

Die Massageübung soll das „Wir“ Gefühl verdeutlichen, deswegen habe ich etwas gewählt was alle Kinder gemeinsam machen.

In der Abschlussrunde sollen die Kinder auch nochmal in Kontakt untereinander gehen und sich gegenseitig wahrnehmen und wertschätzen.











*Kinderyoga Einheit*

Yoga mit Marty der kleinen Maus

von

Jana Buchmann

## Yoga mit Marty, der kleinen Maus

**Thema: Freundschaft, Zahlen, Tiere**

**Alter: 5-7**

**Gruppengröße: 6-8 Kinder**

**Dauer: 45 – 60 Minuten**

**Mitte: Marty, Zahlen, Zahlenraupe, Zahlenbaum, Yogakarten**



**Begrüßungsritual:** Jedes Kind nimmt sich aus einer Kiste ein Naturstück (Stein, Muschel, Tannenzapfen, Schneckenhaus, Feder...) und legt es vor sich auf die Matte. Es wird ihm als Fokuspunkt bei Asanas dienen und zusätzlich die guten Gefühle der Yogastunde aufnehmen. → Weiterverwendung siehe Ende

### **Einleitung:**

Das ist Marty, die kleine Maus. Marty ist eine Waldmaus und wohnt ganz tief im Wald. Er liebt es, draußen zu sein und mit seinen Freunden zu spielen. Marty hat ganz viele Freunde!

**Krabbelnde Freunde** (alle krabbeln mit den Fingern in der Luft), **hüpfende Freunde** (alle machen Froschsprünge auf der Stelle), **fliegende Freunde** (alle machen Flügelschläge mit den Armen), **kriechende Freunde** (alle legen sich auf den Bauch und schlängeln den Po nach rechts und links) und **watschelnde Freunde** (alle watscheln im Entengang).

Eines Tages, als die Sonne so schön warm scheint, macht Marty sich auf, um mit seinen Freunden zu spielen. Dazu gibt es eine tolle Geschichte, die ich euch jetzt erzählen möchte. Und ich brauche euch, um die Geschichte lebendig zu machen! Habt ihr Lust, mit Marty auf die Reise zu gehen? Ja? Dann ruft doch ganz laut: „**Marty, wir wollen los!**“

### **Geschichte und Asanas (Buch „Die kleine Maus und ihre Freunde“):**

Mitten im Wald, hinter Bäumen versteckt,  
da steht ein gemütliches Haus.

**Baum**

Ein Blumentopf hängt über'm Fensterbrett,  
und munter heraus schaut die kleine Maus.

**Maus**

Die Sonne strahlt hell und wärmt ihr das Fell,  
perfekt um draußen zu sein!

**Sonne (dazu nur auf Knien aufrichten)**

„Ich hol meine Freunde!“, ruft die Maus und lacht.  
„Dann bin ich nicht länger allein.“



Eine Ameise flitzt den Halm hinauf  
und hat keine Zeit für ein Spiel.  
Ihr Weg ist lang und sie schaut sich nicht um,  
das Ameisennest ist ihr Ziel.

**Stockhaltung, mit den Zehen wackeln**

Zwei Vögel singen ein lustiges Lied,  
die Maus staunt und hört gespannt zu.  
Dann fliegen sie plötzlich auf und davon,  
mit dem Wind - und sind weg im Nu.

**Vogel (sitzen bleiben und mit Armen  
Flügelschläge machen)**

Drei Spinnen weben eifrig ihr Netz,  
ein Sonnenstrahl glitzert im Tau.  
„Das funkelt ja toll!“, ruft die kleine Maus.  
Doch die drei schau ´n nicht auf von dem Bau.

**Knien, Oberkörper aufrichten, Arme  
in U-Halte und mit den Fingern wackeln**

Vier Grillen geben ein lautes Konzert,  
sie singen und zirpen so schön.  
Aber leider ist kein Ende in Sicht  
und die Maus muss allein weitergeh´n.

**Heuschrecke**

Fünf Frösche haben viel Spaß im Teich,  
sie plantschen mit frohem Gesicht.  
„Darf ich mitmachen?“, fragt die kleine Maus.  
Doch die fünf Hüpfen antworten nicht.

**Frosch**

Sechs Schnecken kriechen am Waldesrand  
und zieh´n eine schleimige Spur.  
Die Maus ruft „Hallo!“ und wundert sich sehr.  
Wohin woll´n die sechs Freunde denn nur?

**Schnecke**

Sieben Bienen summen fleißig herum,  
suchen Nektar im Blütenmeer.  
Sie seh´n nicht hinab zu der kleinen Maus,  
fliegen einfach so weiter umher!

**Biene (Bogen)**

Acht Würmern ist die Sonne zu warm,  
sie graben sich ein in den Dreck.  
Bevor die Maus sie begrüßen kann,  
sind die acht auch schon wieder weit weg.

**Raupe**

Neun Enten schwimmen fröhlich im Teich,  
sie quaken und schnattern ganz laut.  
Die neun achten nicht auf die kleine Maus,  
die sehnsüchtig zu ihnen schaut.

**Ente (Hockhaltung, Fersen hoch, Arme  
hinter den Rücken, Finger verschränken,  
Zeigefinger bilden ein  
„Entenschwänzchen“)**

Zehn Käfer marschieren im Sauseschritt,  
dann bleiben sie steh'n mit Hallo.  
O weh! Ein *Hatschi!* von der kleinen Maus  
weht die Krabbler davon – einfach so!

**Käfer (Rückenlage, Arme und Beine in die Luft – zappeln)**

Die arme Maus geht alleine nach Haus,  
weint dicke Tränen und schluchzt sehr.  
„Niemand mag mich! Ich bin allen egal!“  
Das Herz wird ihr fürchterlich schwer.

**Maus**

**Blatt (Finger hören auf zu wackeln)**

Am nächsten Morgen in aller Früh,  
da hört sie ein Rufen, ganz klar:  
„Wir zählen rückwärts und starten bei zehn!“  
„Meine Freunde!“, ruft die Maus. „Sie sind da!“

**Sonne**

**Sonne**

„Zehn!“, brummen die Käfer.  
„Neun!“, schnattern die Enten.  
„Acht!“, murmeln die Würmer.  
„Sieben!“, summen die Bienen.  
„Sechs!“, schmatzen die Schnecken.  
„Fünf!“, quaken die Frösche.  
„Vier!“, zirpen die Grillen.  
„Drei!“, lachen die Spinnen.  
„Zwei!“, zwitschern die Vögel.  
„Eins!“, endet die Ameise.

**In die Hände klatschen, 10 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 9 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 8 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 7 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 6 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 5 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 4 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 3 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 2 Finger zeigen**

**In die Hände klatschen, 1 Finger zeigen**

„Es tut uns leid“, sagen die Freunde leis',  
„ab jetzt geben wir auf dich acht!“  
Sie umarmen die kleine Maus ganz fest.  
„Wir sind für dich da, Tag und Nacht!“

**Selber umarmen**

**Arme weit öffnen**

Oh, da freut sich die kleine Maus sehr  
und tanzt glücklich im Sonnenschein.  
Ihr Herz ist leicht und sie weiß nun genau,  
ihre Freunde lassen sie nicht allein!

**Sonne**

**Beide Hände auf's Herz legen**

Ist das nicht toll, dass die Marty's Freunde gekommen sind, um sich zu entschuldigen und Zeit mit ihm zu verbringen? Manchmal sind wir so beschäftigt, dass wir gar nicht merken, dass unsere Freunde uns brauchen. Und manchmal passiert es dann, dass wir ihre Gefühle verletzen. Sich zu entschuldigen und seinen Freunden mit lieben Gesten eine Freude zu bereiten, macht einen auch selbst froh. Denn anderen etwas Gutes zu tun, macht glücklich. Wollen wir es mal ausprobieren? Dann lasst uns doch eine Partnermassage machen! Vielleicht begegnen wir ja auch Marty's Freunden?

## Zwischenteil: Partnermassage

Komm, lass uns zur Wiese am See hingehen.  
Wer da wohl wartet? Du wirst es gleich sehen!

Eine Ameise trippelt sacht durch das Gras,  
trip trip trip, fühlst du das?

Eine zirpende Grille so federleicht,  
macht lange Sprünge, bis sie ihr Ziel erreicht.

Ein grüner Frosch hüpfert fröhlich herum,  
er hüpfert hin und her und rundherum.

Zwei kleine Würmer schlängeln sich  
durch den Dreck,  
mal langsam, mal schnell –  
und sind schon wieder weg,

Die Schnecken sind schwerer  
und kriechen ganz langsam,  
von oben nach unten und zurück zum Anfang.

Zehn kleine Käfer krabbeln wild umher,  
sie sind überall und das gefällt uns sehr!

Spürst du die goldene Sonne?  
Am Himmel zieht sie die Bahn.  
Sie strahlt mit all ihrer Kraft  
und es wird uns ganz warm.

Jetzt sind wir am Ende,  
das war so gemütlich und schön!  
Komm, wir tauschen die Plätze,  
bevor wir auseinander gehen.

Ihr seht aus, als wäre das Glück bei euch angekommen! Es tut gut, wenn jemand etwas für einen tut, stimmt's? Und wie habt ihr euch gefühlt, eurem Partner mit der kleinen Massage etwas Gutes zu tun? **(kurze Reflektionsrunde, das können auch nur ein oder zwei Wörter sein)**

Wenn man froh ist, hüpfert man gerne, oder? Wollen wir mal schauen, ob wir Hüpfen, Yoga und Zählen verbinden können?

**Kind legt sich auf den Bauch  
Partner kniet daneben**

**Leichtes Trippeln mit den Fingern auf dem  
Rücken**

**Leichte Hüpfert mit dem Zeigefinger**

**Hüpfert sind ein bisschen fester mit zwei  
Fingern**

**Zeigefinger machen Spuren rechts und  
links der Wirbelsäule**

**Kinder streichen fester mit geschlossener  
Hand - wir tun uns nicht weh!**

**Krabbeln mit allen Fingern überall auf dem  
Rücken**

**Kreise mit der flachen Hand machen**

**Hände aneinander reiben  
Hände auf den Rücken legen**

**Die Kinder wechseln und wir fangen  
nochmal von vorne an. Diesmal enden wir  
bei der Sonne.**

## Bewegungsspiel: Hüpfen, Zählen und Yoga

**Material:** Hüpfkästchen (Hüfpuzzle oder Kästchen auf Matte mit Kreide gemalt, Yogakarten, Steine oder Scheiben zum Werfen)



Kinder stehen um Kästchen herum, ein Kind wirft die Scheibe auf eine Zahl. Das Kind hüpf bis zur 10, alle Kinder zählen klatschend mit. Kind dreht um, hüpf zurück und hebt auf dem Rückweg die Scheibe auf. Auf der 1 tauscht es die Scheibe gegen eine verdeckte Yogakarte aus einem Stapel (die Asanas greifen die Tiere aus der Yogahauptübung auf). Alle machen die Asana, dann ist das nächste Kind an der Reihe mit Scheibe werfen, Hüpfen und Karte ziehen.

## Abschluss: ruhige Beschäftigung (Zahlenspiel basteln)

**Material: Kreis mit 10 Tieren, 10 Wäscheklammern, Dotmarker**

Je nach Zeit lässt man die Kinder den Kreis ausschneiden und auf eine Pappe kleben oder man bereitet es schon vor. Ältere Kinder schreiben die Zahlen von 1 – 10 auf jeweils eine Wäscheklammer, für die jüngeren Kinder beschriftet man die Klammern schon vor.



Die Kinder machen in jedes Feld Punkte in der Anzahl von eins bis zehn. Dabei kann man die Tiere aus dem Buch nochmal Revue passieren lassen (eine Ameise, zwei Vögel, drei Spinnen...). Dann können die Klammern mit den Zahlen den Feldern mit der richtigen Anzahl Punkte zugeordnet werden, größere Kinder vermischen dazu die Klammern.



**Abschlussritual:**

Jedes Kind nimmt sein Naturmaterial vom Anfang in die Hand und sagt kurz, was es an guten Gefühlen aus der Yogastunde mitnehmen möchte (entspannt sein, Ruhe, fröhlich sein, Liebe, Freundschaft...). Die Kinder können das Naturstück mit nach Hause nehmen und ihre persönliche Sammlung anlegen. Wann immer sie traurig, müde, wütend etc. sind oder einfach nur mal ein gutes Gefühl brauchen, können sie ihre Sammlung anschauen, die Dinge in die Hand nehmen und sich an all die schönen Stunden und Gefühle erinnern.



*Kinderyoga Einheit*

Traumreise zu den Planeten

von

Claudia Naaf-Pawolka

## **Kinder – Yoga – Stunde zum Thema: „Traumreise zu en Planeten“**

**Altersgruppe:** 6 – 8 Jahre (evtl. Vorschulkinder und Kinder der 1. -3. Klasse) Hortkinder

**Gruppengröße:** 8 – 10 Kinder

### **Wie die Yogaeinheit entstand:**

Die Yoga-Einheit „Traumreise zu den Planeten“ ist entstanden, nach einem Gespräch mit Hortkindern beim Essen in unserer Einrichtung. Ein Kind sprach von einem Film über Planeten und die Diskussion zu verschiedenen Themen entfachte. Gibt es Leben auf anderen Planeten? Was können wir uns vorstellen? Wie sieht es landschaftlich auf den andern Planeten aus? Wo wollen wir lieber wohnen? Auf dem Mars? Auf der Venus? Doch auf der Erde? Wir diskutierten wissenschaftlich und philosophisch über unser Sonnensystem und recherchierten hinterher Fakten im Internet. Ein guter Aufhänger für diese Yoga-Einheit.

**Zeit:** zirka 60 Minuten

### **Ziele der Yoga-Einheit:**

- Zugehörigkeit/Bindung
- Schönheit der Erde erkennen und Nachhaltiges Denken anregen
- Wohlgefühl/Sensibilisierung
- Kenntnisse über unser Sonnensystem (Interesse wecken)
- Spaß
- Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung
- Bewegung (starker Körper)
- Aufmerksamkeit, Achtsamkeit
- Konzentrationsförderung

### **Material:**

Klangschale

Redestein

Sonnengrußkarten

Asanakarten

Planetenkarten

Tücher

Indischer Elefant (Ritual)

Lichterketten

Kerze



Geschichte  
Reifen  
Musik

### **Ablauf:**

Eintreten in den Raum

Auf der Matte in den Sitz kommen: Chin-Mudra = Ruhig werden durch  
Atembeobachtung  
Klangschalen-Ton (Ritual)

Begrüßung: Namaste / Kinder begrüßen sich der Reihe nach (Ritual)

Kinder-Yoga-Gruß (Neu: anstelle des Sonnengrußes...zum Abwechseln)

Der Redestein wird herumgegeben (Ritual): Rederunde:  
„Welche Planeten unseres Sonnensystems kennt ihr?“ „Was wisst ihr über  
einzelne Planeten?“ – Planetenkarten werden in die Mitte gelegt, die Kinder  
können sie betrachten

Geschichte: „Max und die Traumreise zu den Planeten“  
Vorlesen der Geschichte

Gemeinsames Nacherzählen der Geschichte mit Asanas und Bewegungen

Spiel: Planeten-Reise

End-Entspannung: Planeten-Massage

Verabschiedung

07.04.2022  
Claudia Naaf-Pawolka

## Der Kinderyoga-Gruß

**Guten Morgen, lieber Himmel!** (stehend die Arme nach oben strecken)

**Guten Morgen, liebe Erde!** (nach unten beugen, Hände auf den Boden)

**Guten Morgen, liebe Sonne!** (beide Arme im Kreis nach oben)

**Guten Morgen, lieber Mond!** (beide Arme nach oben, die Hände falten)

**Guten Morgen, lieber Halbmond** (Hände nach oben, Oberkörper beugt sich nach rechts)

**der am Himmel wohnt** (Hände nach oben, Oberkörper beugt sich nach Links)

**Ich begrüße die Vögel** (Hände an die Schulter und flattern)

**und ich begrüße die Fische** (Handflächen vor dem Oberkörper aneinander, mit den Knien in Wellen nach unten)

**Ich begrüße die Laubbäume** (Baum, Arme im Kreis nach oben)

**und ich begrüße die Nadelbäume** (Baum, Arme spitz nach oben)

**Ich begrüße euch alle** (Arme ausbreiten)

**Und ich begrüße mich selbst** (Yoga-Gruss)

**Namasté**

## Max und die Traumreise zu den Planeten

Am Abend lag Max in seinem Bett. Er hatte das Licht gelöscht und die Gardine ein wenig aufgezogen. Der volle **Mond** stand am Himmel und schien Max in die geöffneten Augen. Max hatte heute keine Lust das Licht seiner Nachttischlampe anzuknippen. Er dachte an die Schule am Vormittag. Im Sachunterricht hatten sie über die acht Planeten unseres Sonnensystems gesprochen. Max machte sich Gedanken, wie es dort wohl aussehen würde und ob es dort genauso schön, wie auf der Erde sei. Darüber schlief er ein.

Sogleich begann er zu träumen. Max träumte von einem kleinen Raumschiff, das auf der **Blumenwiese** vor seinem Haus stand. Es glänzte in der **Sonne**. Er selbst lief darauf zu. Max sah sich **in einem silbernen Raumanzug** in das Raumschiff steigen. Die Tür verschloss sich und Max drückte mehrere Knöpfe. Mit einem großen Zischen startete das kleine Raumschiff in den blauen Himmel. Schnell erreichte es die Umlaufbahn und Max staunte über den Anblick seines so vertrauten Planeten **Erde**. Die **Erde** sah aus wie eine große Murmel. So wunderschön!

Das Raumschiff erreichte nun Überschallgeschwindigkeit und am **Mond** vorbei raste es weiter in das Weltall Richtung **Sonne**, die hell und warm schien. Max fühlte sich so leicht und war gleichzeitig voller Vorfreude auf das was er gleich erleben durfte.

Nach einer kurzen Zeit erkannte er den ersten Planeten. Mit ihrem hellen Licht strahlte ihm die *Venus* entgegen. Von weitem erkannte Max, dass die *Venus* ungefähr genauso groß wie die **Erde** war. Schon ein paar Minuten später landete er auf ihr. Die Tür seines Raumschiffes öffnete sich mit einem Zischen und Max stieg in seinem Raumanzug die kleine Leiter bis zum Boden hinunter. Die *Venus* war ganz und gar mit Staub bedeckt. „Bestimmt wohnt hier niemand, denn es sieht hier ganz öde aus!“ dachte er sich. Als er ein paar Schritte gegangen war entdeckte er einen kleinen **Vogel** in einem Nest auf dem Boden. Der **Vogel** sprach zu ihm: „Hallo Fremder! Willkommen auf der Venus. Bestimmt hattest du eine lange Reise und hast Hunger. Ich habe noch ein paar Reste vom Mittagessen übrig. Komm her und setz dich! Ich bin übrigens Lissy und wie heißt du?“ Max stellte sich dem kleinen **Vogel** vor und setzte sich zu ihm in den Staub. Vor ihnen hatte Lissy eine kleine Decke ausgebreitet und Max erkannte allerlei Köstlichkeiten. Nachdem sie sich angenehm unterhalten und gestärkt hatten ließ Max seinen Blick schweifen. „Lissy, wie ist es auf der Venus zu leben?“ „Ach...“, sagte Lissy „eigentlich ganz gut. Wir sind hier einige **Vögel** auf der Venus. Meine Mutter sagt allerdings, dass sie früher auf der **Erde** gelebt habe und dass sie dort ihre Nester in wunderschönen großen **Bäumen** mit grünen **Blättern** gebaut haben. Was für eine schöne Vorstellung!“ Max erzählte ihr von den grünen **Bäumen** und Büschen auf der **Erde** und Lissy staunte. Dann bedankte sich Max bei Lissy und

versprach ihr, sie bald mal wieder auf der *Venus* zu besuchen. Er wollte ja noch weiter. Er stieg **in seinen silbernen Raumanzug und in sein Raumschiff** und beide winkten sich noch einmal zu. Dann hob Max ab und nach einer kurzen Weile war die *Venus* nur noch ein kleiner leuchtender Punkt im Weltall.

Max entschloss sich, nicht zum Planeten *Mercur* zu reisen, weil dieser ihm viel zu dicht an der heißen Sonne lag. Er düste zurück, an der Erde vorbei, Richtung *Mars*.

Schon von weitem sah er, dass der *Mars* ganz rot aussah und auf ihm viele hohe **Berge** standen. Als er landete bemerkte er sofort, dass die **Berge** Vulkane mit riesigen Kratern waren. Zum Glück standen sie ganz still da. Max **setze den ersten Fuß** vorsichtig auf den Mars und dann den **zweiten**. Als er sich umsah, sah er einen **Tiger** hinter einem **Bergkamm** auftauchen, der ihn erstaunt anblinzelte. „Hey du“, sagte der **Tiger**. „Was machst du denn hier? Ich freue mich, dass ich mal wieder einen Menschen sehe! Ich bin Manni und wollte gerade ein Bad im Vulkansee nehmen. Hast du Lust mitzukommen?“ „Klar! Ich bin Max“, sagte Max lächelnd und gemeinsam bestiegen die beiden einen hohen Vulkan und sprangen vom Kraterrand in einen wunderbar klaren und kühlen See. Sie spritzten sich gegenseitig nass, schwammen um die Wette und hatten richtig viel Spaß. „Sag mal Manni. Lebst du gerne hier auf dem *Mars*?“ fragte Max. „Ja, eigentlich schon!“ erwiderte Manni. „Aber meine Oma hat früher auf der Erde gelebt und erzählt immer von einem dichten **Dschungel**, in dem es reichlich zu Essen gab und in dem man sich herrlich verstecken konnte.“ Max erzählte ihm vom **Dschungel** auf der **Erde** und dann erinnerte er sich daran, dass er ja noch mehr Planeten besuchen wollte. Er versprach Manni ihn bald wieder zu besuchen, rubbelte sich mit einem Handtuch ab, **stieg in seinen silbernen Raumanzug** und winkte ihm zum Abschied zu. Dann düste er mit seinem Raumschiff wieder ins Weltall. Den *Jupiter* ließ er links liegen. Der sah zwar wunderschön goldgelb gestreift und interessant aus, aber Max befürchtete, dass ihn der Stopp viel zu viel Kraftstoff kosten würde. So nahm er Kurs auf den *Saturn*. Der *Saturn* sah toll aus mit seinen vielen Ringen rund um die luftig-leichte Kugel. Als Max aber näher flog sah er, dass die Ringe **Steine** waren, die einer Umlaufbahn rings um den Planeten folgten. Sie waren so dicht, dass er Angst hatte, dass die vielen **Steine** sein Raumschiff zerstören könnten.

So drehte Max schnell um und nahm Kurs auf den nächsten Planeten *Uranus* der blau und riesig vor ihm lag.

Angekommen auf dem *Uranus* bemerkte Max sofort wie kalt es hier war. Alles war mit Eis bedeckt. Er **fror** in seinem Raumanzug und er wollte schon wieder umdrehen, als ihn ein kleiner **Fisch** aus einem Loch im Eis anguckte und ansprach. „Hallo du da! Was machst du hier? Schon lange waren keine Menschen mehr hier! Ich bin Friedolin. Und wer bist du?“ Max

stellte sich vor und Friedolin sah, dass Max fürchterlich **fror**. „Da hinten ist eine Schneehöhle.“ sagte er. „ In der Höhle ist es viel wärmer! Wir treffen uns dort!“ Schwupps, war er wieder unter dem Eis und Max lief schnell zur ausgemachten Höhle. Wirklich! Hier drinnen war es viel wärmer und der kleine Fisch war auch schon da. Die beiden unterhielten sich bei einer Tasse warmen Tee. „Fühlst du dich wohl hier auf dem Uranus?“ fragte Max. „Eigentlich schon!“ erwiderte Friedolin. „Ich kenne ja nichts anderes. Aber meine Tante spricht viel von ihrem früheren Leben auf der **Erde** und dass das Wasser sich dort zwischendurch auch mal aufgewärmt hat, wenn es Sommer wurde.“ Max erzählte von der **Erde** und den Jahreszeiten und als Zeit für den Aufbruch war, versprach er dem kleinen **Fisch** bald wiederzukommen bevor er sich verabschiedete.

Max lief schnell zu seinem Raumschiff. Auf dem *Uranus* war es aber wirklich kalt! Er stieg schnell ein und verabschiedete sich von dem Gedanken auch noch den Neptun besuchen zu wollen. Der kleine **Fisch** hatte ihm erzählt, dass es dort noch kälter sein sollte. Allein der Gedanke daran ließ ihn schauern.

Außerdem hatte Max inzwischen große Sehnsucht nach der **Erde** und seinem Zuhause. Er wollte so schnell wie möglich wieder zurück. Also schaltete er den Turbo ein und düste am *Saturn, Jupiter* und *Mars* vorbei zu seinem Heimatplaneten. Wie schön sah die **Erde** schon von weitem aus! Als er landete, konnte Max es kaum erwarten auszusteigen und die frische Luft von Gras, **Bäumen** und **Blumen** einzuatmen. Er **zog seinen silbernen Raumanzug aus** und legte sich auf eine große Wiese. Er genoss die warmen Strahlen der **Sonne** auf seiner Haut, hörte die **Bienen** summen und war glücklich wieder zu Hause zu sein!

In diesem Moment wachte Max in seinem Bett auf. Die **Sonne** kitzelte ihn in der Nase und er wusste, dass vor ihm ein schöner Tag voller Abenteuer auf der **Erde** lag.

Wie herrlich!

### **Ideen um die Geschichte gemeinsam mit den Kindern nachzuerzählen:**

Nicht nur die bekannten Asanas üben sondern auch Bewegungen (Pantomime) einbauen:

- Raumanzug ein-und ausziehen
- Ein Fuß nach dem andern vorsichtig auf dem Mars aufsetzen
- Durch einen Dschungel laufen und sich den Weg bahnen
- Frieren

07.04.2022

Claudia Naaf-Pawolka

## Weltall-Bewegungsspiel

Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Anzahl der Kinder: 8-10

Material:

- 10 Reifen für 8 Planeten , den Mond und die Sonne
- Planeten-Fotos
- Asana-Karten (vielleicht vom Don Bosco Verlag)
- Weltraum-Musik...

Ablauf:

10 Reifen mit den jeweiligen Fotos stellen die Planeten dar. Jedem Planeten ist eine Asana-Karte zugeordnet. Die Musik fängt an zu spielen und die Kinder ziehen pantomimisch ihren Raumanzug an. Sie düsen los und laufen um die Reifen herum. Wenn die Musik stoppt springen sie in den nächsten Reifen. Sie üben nun das zugeordnete Asana im Reifen. Wenn mehr Platz für das Üben zur Verfügung stehen muss, dann machen sie die Übung direkt neben dem Reifen. Die Kinder üben so lange bis die Musik wieder einsetzt. So geht das ein paar Runden.

Eventuell ist es notwendig, dass sich die Kinder die Asanas vor dem Spiel noch einmal in Erinnerung rufen. Oder aber man verwendet die Don Bosco Karten auf denen die Übungen detailliert gezeigt werden.

07.04.2022

Claudia Naaf-Pawolka

## Weltall-Partner-Massage

Für eine Yoga-Gruppe mit Kindern von 6-8 Jahren

### **Material:**

Igelbälle  
Musik

### **Ablauf:**

Die Kinder tun sich zu zweit zusammen. Entweder entscheidet das Los wer mit wem zusammen die Massage durchführt (gleiche Abbildungen sind Partner) oder die Gruppe wird in der Mitte geteilt und es wird durchgezählt (bei 10 Kindern: 2 mal bis 5). Die Musik beginnt zu spielen und die Reise geht los!

### **Folgende Ansagen leiten die Kinder durch die Massage:**

Eure rechte Hand ist eine Rakete die ins Weltall fliegt. Ihr arbeitet mit der gesamten flachen Hand.

Ihr startet auf der rechten Schulter. Eure Rakete trudelt ein wenig beim Fliegen und ihr massiert mit kreisenden Bewegungen erst die rechte Schulter...dann den Nacken.... und dann das Schulterblatt... eurer Partnerin/eures Partners. Bitte fragt nach, ob die Stärke der Massage in Ordnung ist.

Dann nehmt ihr die linke Hand und massiert die linke Schulter....., dann den Nacken....und dann das linke Schulterblatt auf die gleiche Art und Weise.

Ihr seid nun mit eurer Rakete auf dem Mond gelandet. Auf dem Mond ist es steinig und uneben. Ihr trommelt mit den Fingerspitzen auf beide Schultern,.... den Nacken.... und die Schulterblätter.

Nun bewegt ihr eure Rakete mit der rechten flachen Hand in kreisenden Bewegungen die rechte Rückenseite hinunter und mit der linken Hand die linke Rückenseite wieder hoch. Dann fliegt ihr die linke Rückenseite mit der linken Hand wieder hinunter und mit der rechten Hand die rechte Rückenseite wieder hoch.

Ihr seid nun auf der Venus gelandet. Auf der Venus liegt eine dicke Schicht weißer Staub. Streicht nun den Rücken mit den Handflächen beider Hände fest von oben nach unten aus. Wiederholt das ein paar Mal.

Nun fliegt ihr mit eurer Rakete weiter. Benutzt wieder die flache Hand und bearbeitet den unteren Rücken. Die rechte und die linke Seite. Ihr seid auf dem Mars gelandet. Auch hier ist es sehr steinig. Die Erde sieht rot aus. Bearbeitet nun den gesamten Rücken eurer Partnerin/eures Partners mit dem Igelball in kreisenden Bewegungen. Lasst euch von der Musik leiten.

Nun legt ihr den Igelball wieder zur Seite und rast mit eurer Rakete wieder zurück zur Erde. Die Sonne scheint warm in euer Gesicht. Ihr streicht nun den Rücken leicht von der Mitte zu jeder Seite nach außen aus.....und landet auf der Erde!

Nun ist eure Partnerin/ euer Partner an der Reihe euch zu massieren!

07.04.2022

Claudia Naaf-Pawolka



*Kinderyoga Einheit*

Eine Reise um Die Welt

von

Nicole Müller



Kinderyoga Abschluss Einheit  
für Kinder im Vorschulalter



Nicole Müller

# „Eine Reise um die Welt“



Wir haben aktuell das Thema: unsere Erde, wie ist sie schön. Es gibt so viel zu entdecken, verschiedene Länder, Kontinente und verschiedene Tiere und natürlich auch Menschen.

„NAMASTE“ schön dass du heute wieder da bist.

Zum Einstieg der Yoga Stunde singen wir das Lied der Kontinente.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLcEGrpvfHw>

Dann geht's auch schon los 😊

Zum Warm werden machen wir den Kinder-Yoga Sonnengruß

## Unsere Reise um die Welt beginnt:

Wisst ihr noch, als wir in unserer ersten Yoga Stunde nach Indien geflogen sind?

Kannst du dich an die bunten Elefanten erinnern?

Asanas

Elefant

Heute wollen wir eine Reise um die Welt erleben. Ich bin gespannt auf wen wir alles  
Treffen.

Bist du bereit? Hast du alles dabei?

Wir starten natürlich hier bei uns in Deutschland.



Der Hund der Nachbarin

verschiedet noch schnell von uns. Bis Bald Bello, wir reisen heute um die Welt

Wir fahren zuerst in den hohen Norden, an die Nordsee in Richtung Dänemark.

Wir sind am Meer angekommen, die Wellen rauschen.

Ach ist das schön. Kannst du die vielen Segelboote sehen, die

hier auf dem Meer unterwegs sind?

Puh was für ein starker Wind.

Moin, moin ruft uns da einer zu, das heißt an der Nordsee immer Hallo egal wie  
spät es ist.

Wir laufen zum Strand, ach ist der Sand zwischen den Zehen warm. Schaut mal da  
die vielen Surfer

Wie gut das es hier so windig ist.

Hund

Segelboot

Surfer

Jetzt müssen wir aber weiter.

Wir fahren durch Dänemark nach Norwegen. Was für ein schönes Land, so viele Wälder gibt es hier.



Baum

Wisst ihr welche Tiere hier zuhause sind? (Ideen der Kinder sammeln)

WOW schaut mal da drüben, der hat aber große Flügel, was ist denn das für ein Vogel?

Ein Adler

Adler

Wir fahren weiter und begegnen einem Jungen der ganz anders aussieht!

Hallo du da, wer bist du denn? Du hast aber bunte Kleidung an!

„Hallo“ ich bin TAYO und komme aus Afrika, wollt ihr mich begleiten? Oh ja da kommen wir doch gerne mit, beeilen wir uns der Flieger geht gleich los.

(Kinder Fliegen als Flugzeug durch den Raum)

Vom Fenster des Flugzeugs kannst du schon so viel vom Kontinent Afrika sehen. Wir landen in Namibia.

Puh hier ist es aber warm! TAYO hat uns zu einer Safari eingeladen, das wird bestimmt toll



Los geht die Fahrt, es holpert ganz schön und staubig ist es auch. Es hat schon lange nicht mehr geregnet.

Da Schau mal eine Herde Giraffen, was für schöne Tiere

Was sie für eine langen Hals haben.

Weiter geht die Fahrt. Nashörner, Zebras und ein großes Wasserloch.

Vorsicht da!!!

Ein Löwe! Der kann aber brüllen

Das war toll, Danke TAYO aber nun müssen wir weiterfahren.

Wir fahren in den Dschungel, weißt du wo wir den finden?

Wir fliegen nach Südamerika

Dort finden wir den Regenwald auch Amazonas genannt.



Jetzt müssen wir durch hohes Gras stampfen, die Farben

hier sind toll

Und sieh nur die vielen hohen Bäume und Blumen

Kannst du das Hören? Hört sich an wie trommeln oder ?

Schau mal da drüben, kannst du die Gorillas sehen?

Giraffe

Löwe

Baum

Gorilla

Was für ein Erlebnis.

Jetzt aber schnell der der Flieger geht schon Bald wieder! Wir reisen zum

Kleinsten Kontinent, weißt du wie er heißt? ( Australien)



Wisst ihr auch welche Tiere wir hier finden?

Genau die Kängerus, sind sie nicht toll. Sie tragen ihre Babys im Beutel aus

bis sie alleine Leben können

Kinder hüpfen wie Kängerus

Ich bin schon richtig müde und du?

Uih es ist auch schon so spät, wir müssen uns jetzt ein wenig beeilen, ab nach Hause

Jetzt hätten wir fast den Flieger verpasst.

Uih es ist schon Dunkel hier in Deutschland und ich

bin ganz schön müde

Superschläfer

Unsere Erde hat so viele tolle Länder zu entdecken, es ist so schön die Tiere in ihrer Umgebung zu erleben. Findet ihr nicht auch.

Wir müssen gut auf sie aufpassen, sie schützen und alles dafür tun das es ihr gut geht.

Schön das du dabei warst, freu mich schon auf unser neues Abenteuer:

Zum Abschluss der Stunde darf jedes Kind eine Pappmache Kugel zu seiner Weltkugel bemalen. Was findest du an der Erde besonders, gestalte die Weltkugel nach deinen Vorstellungen

Benötigtes Material:

- Pappmache Kugeln
- Fingerfarben
- Pinsel
- Stifte
- Malkittel
- Tischdecke



Dauer der Einheit, ca. 60 Minuten



*Kinderyoga Einheit*

Indianer Yoga

von

Elisa Rosina Birgmeier





## ABSCHLUSS - EINHEIT

Zielgruppe:

Grundschulkindern 6-10 Jahre

Anzahl der Kinder:

9 oder 11 Kinder (ungerade Anzahl um selbst aktiv teilnehmen zu können)

Ort:

Turnhalle oder Nebenraum

Pädagogischer Hintergrund:

Förderung der Gruppendynamik, Unterstützung des Selbstwertgefühls.  
Freundschaft, Selbstliebe, Achtsamkeit

Zeitraum:

ca. 45 Minuten

Thema:

Indianer, Tiere, Wüste

Material:

Für die Gestaltung der Mitte - ein Tablett, Tücher in warmen Farben gelb, orange, braun,  
Federn, einen Kaktus, Steine

Trommel instrumental Musik wahlweise Spotify : Album: Indian chill, Lieblingstitel: Wonders  
of Life, Silver Keys

6 Klebestifte, feiner Sand,  
Bastelunterlagen für jede Person (10 oder 12)

## **Einleitung**

Wir bilden einen Kreis um die gestaltete Mitte.

- Ich stelle den Kindern die Frage, was sie in der Mitte sehen. Jedes Kind das sich traut darf einen Gegenstand nennen.
- Nun stelle ich die Frage woran denkst du dabei wenn du das siehst, an was erinnert es dich?  
Wichtig ist, jedes Kind zu Wort kommen zu lassen und mit einzubeziehen, wer sich noch nicht traut, wird nicht aufgefordert.
- Ich greife die Antworten auf und erzähle von dem kleinen Indianermädchen Onatah.

Das kleine Indianermädchen Onatah und ihr Vater Acaraho gehen heute in der Prärie auf Spurensuche. Onatah soll noch viel über die Wüste und die Lebewesen die dort leben lernen. So leicht sich das auch anhört, hier in der Wüste findet man nur recht wenig Spuren von Tieren, denn der Steppenwind verweht sie sehr schnell.

Nach einer ganzen Weile verliert Onatah die Geduld „Was soll das denn? Nun schleichen wir hier schon so lange durch die Gegend und das einzige was wir sehen ist ein langweiliger, kleiner, einsamer Kaktus!“

Papa Acaraho bleibt stehen und sieht seine Tochter ernst an. „Nun mein Kind, atme tief ein und wieder aus, sieh genauer hin... dieser Kaktus ist nicht langweilig oder alleine. Auch dass er so klein ist, kann von Vorteil sein. Ich erzähle dir eine Geschichte...Der kleine Kaktus ist nicht einsam, er hat viele Wüstenfreunde die ihn immer wieder besuchen.“

(Da die Mitte auf einem großen Tablett gestaltet wurde, kann ich diese, so wie sie ist, aus der Mitte bei Seite stellen, um Platz für das Kreisspiel zu schaffen.)

## **Hauptteil**

Ein Kind steht in der Mitte des Kreises und spielt die Kaktus Asana. (Baum)

Das Lied (siehe Anhang) wird gesungen. Nach der ersten Strophe, darf das Kaktuskind in der Mitte, ein Kind seiner Wahl anblinzeln. Nun benennt das Kaktuskind ein Asana (der unten aufgelisteten Tiere).

Das angeblinzelte Kind darf im Kreis rennen, hüpfen, kriechen oder fliegen (je nach Tier) und vor dem Kaktus stehen bleiben.

Jetzt ist es seine Aufgabe, die Asana auszuüben und dem Kaktuskind etwas positives zu sagen.

„Ich mag an dir...“, „Du kannst toll...“ (z.B. dass du lustig bist oder du kannst toll Fußball spielen.)

Nun ist dieses Kind an der Reihe, in der Mitte, der Kaktus zu sein und ein weiteres Kind anzublinzeln.

Dies wird so lange wiederholt, bis jedes Kind einmal an der Reihe war.

Um das Ganze abzurunden, wird gemeinsam der Sonnengruß zur „Wüstensonne“ gemacht.

### Schluss

- Jetzt setzen wir uns und jedes Kind bekommt ein Blatt Papier, und einen Klebestift (kein dicker, normal bis dünn).
- Nun darf sich jeder einen Freund suchen und wir beginnen eine Partner Massage. Die Kinder die massieren, dürfen auf dem Rücken des Freundes ein Muster malen dass zu unserem Thema Indianer und Wüste passt. Ob das nun eine Sonne, ein Tier oder ein Zickzackmuster ist, bleibt der Fantasie überlassen.
- Das Kind, das massiert wird, darf mit dem Klebestift dasselbe Muster (so wie er/sie es empfindet) auf das Blatt Papier bringen. Die Massage sollte nicht zu lange dauern, denn wir wollen noch feinen Sand aus dem Sandtisch darüber streuen, so entsteht ein tolles Bild, das die Kinder an die Kunstgalerie/Schwarzes Brett hängen dürfen, oder mit nach Hause nehmen können.

Text

Der kleine grüne Kaktus

Ein kleiner grüner Kaktus steht allein im Wüstensand er fühlt sich furchtbar einsam im leeren Wüstenland und leise bläst der Wüstenwind sch, sch, sch...

Und leise bläst der Wüstenwind sch sch sch  
Und leise bläst der Wüstenwind sch sch sch

Ein kleiner grüner Kaktus steht allein im Wüstensand, da besucht ihn eine *Schlange* im leeren Wüstenland.

Ein kleiner grüner Kaktus steht fröhlich im Wüstensand, er hat jetzt viele Freunde im leeren Wüstenland.

(Melodie in meinem kleinen Apfel)

Die Figur Schlange wird in jeder Strophe von einem anderen Tier ersetzt zum Beispiel : Kamel, Rennmaus, Adler, Krähe, Heuschrecke, Klapperschlange, Skorpion, Spinne, Elefant, Krokodil, Eidechse, Wüstenfuchs, Erdmännchen und Esel.





*Kinderyoga Einheit*

Ostfriesland

von

Marie Lutz

# Yogastunde zum Thema Ostfriesland

Alter: 5-6 Jahre

Gruppenstärke: ca. 6 Kinder

Zeitraumen: ca. 40-50 Minuten

Material: Asana-Karten (abgewandelt), Yoga-Matten, maritimes Material für die Gestaltung der Mitte, Tisch, Tischdecke, Buntstifte, Ausmalbild, Fächer, Sand

Einstieg: (ca. 10 Minuten)

Wir nehmen alle im vorbereiteten Sitzkreis auf den Yoga-Matten platz. So können die Kinder die maritim gestaltete Mitte und alle anwesenden Kinder sehen. Das Begrüßungsritual wird durchgeführt. Hierzu patschen wir im Wechsel gerade und über kreuz mit beiden Händen auf die Oberschenkel und sprechen im Rhythmus „Guten Morgen, Name.“. Das begrüßte Kind darf nun mit dem Wort und der entsprechenden Bewegung „Namaste“ zurück grüßen. So geht es der Reihe nach, bis alle Kinder und auch die Gruppenleitung begrüßt wurden. Im Anschluss wird der Sonnengruß durchgeführt. (Berg= Deich; Baum; Sonne; Erde= Sand; Hase; Raupe= Wattwurm; Schlange= Muschel, die von der Strömung hin und hergespült wird; Klapperschlange= Krebs, der klappert; Katze; Hund= Schaf; Grashüpfer; Frosch; Sonne) Um den Kindern die veränderten Asana-Namen deutlich zu machen, werden die Asanakarten entsprechend verändert. Die Kinder kennen die Bewegungsabläufe des Sonnengrußes und hören so die neuen Bezeichnungen für die gewohnten Asanas.

Hauptteil: (ca. 20-30 Minuten)

Die Kinder legen sich nun auf ihre Matte. Ich erkläre ihnen, dass ich ihnen eine Geschichte erzählen möchte. Sie dürfen die Augen dabei schließen. Ich werde die Geschichte ein Mal als ganzes Vorlesen und im Anschluss werden wir die Asanas der Geschichte entsprechend durchführen. Die Asanakarten bleiben während der Bewegungsgeschichte zur Orientierung in der Mitte liegen.

Geschichte:

*Eines Morgens erwacht die kleine **Möwe Menso** (Adler). Er reckt sich und streckt sich. Die **Sonne** scheint ihm warm auf die Federn. **Möwe Menso** wohnt mit seinen Eltern an der Knock in Emden. Fast ganz am Meer. Er steigt aus seinem Nest, in den **Sand** (Erde), er sieht sich um und entdeckt, dass Ebbe ist. Und mitten im Watt, da sitzt sein bester Freund **Wattwurm Wübbo** (Raupe). **Möwe Menso** freut sich ihn zu sehen! Gemeinsam*

erleben sie die tollsten Abenteuer. Genau wie heute. **Wattwurm Wübbo** wünscht sich schon seit langem den großen rot-gelben Leuchtturm in Pilsum zu sehen. So oft hat ihm **Möwe Menso** schon davon erzählt. Heute ist es so weit. **Wattwurm Wübbo** kriecht langsam auf den Rücken von **Möwe Menso**. Dieser hebt ab und fliegt los. **Wattwurm Wübbo** staunt nicht schlecht, was er nicht alles sehen kann!

Sie fliegen über den **Deich** (Berg) und Wübbo ruft ganz aufgeregt: „Menso sieh mal, die **Schafe** sehen von oben aus, wie große flauschige Wattekugeln!“. **Möwe Menso** freut sich für seinen Freund. Er fliegt weiter, immer weiter in Richtung Pilsum. Doch was ist das? Starker Wind zieht auf und die **Bäume** neigen sich hin und her. **Möwe Menso** kann die Richtung nicht mehr halten. Die Freunde treiben ab. Immer weiter ins Land hinein. Über Pewsum und Eilsum, bis Wirdum. **Wattwurm Wübbo** legt sich flach auf den Rücken seines Freundes, um ihm zu helfen. Langsam flaut der Wind wieder ab. **Möwe Menso** landet. Er sieht sich um. Von weitem können sie die **Schafe** auf dem **Deich** noch hören. **Möwe Menso** nimmt all seine Kraft zusammen und fliegt erneut los. Er möchte seinem Freund unbedingt den Wunsch erfüllen, den bekannten Leuchtturm aus Pilsum zu sehen. Er fliegt los und fliegt über dem Fischerdorf Greetsiel entlang. Die Freunde sehen die **Fischkutter** (Boot) im Hafen liegen. Sehen Felder und den langen **Deich** entlang der Küste.

„Da! Da ist er! Ich kann ihn sehen!“, ruft **Wattwurm Wübbo**. Ein wunderbares Strahlen erscheint in seinem Gesicht. Er sieht so glücklich aus. **Möwe Menso** landet direkt neben dem schönen gelb und rot gestreiften Leuchtturm. Er ist mächtig stolz, dass er seinem Freund eine so große Freude gemacht hat. Wübbo sieht Menso an. „Danke!“, sagt er leise und nimmt seinen Freund in den Arm. Die beiden sitzen noch eine Weile nebeneinander auf dem **Deich** und schwenken den Blick ruhig zwischen dem Meer und dem Leuchtturm hin und her, bevor sie sich auf den Heimweg machen. Entlang des **Deiches** fliegen sie. Die **Deichschafe** grasen immer noch genüsslich. Sie sind angekommen. **Möwe Menso** landet sanft im warmen **Sand**. **Wattwurm Wübbo** kriecht herunter und setzt sich neben seinen Freund. Sie genießen den **Sand** unter sich, während sie schon ihr nächstes Abenteuer planen.

Nach dem ersten Vorlesen werden wir gemeinsam während ich die Geschichte nochmal erzähle, die entsprechenden Asanas durchführen. Je nachdem wie die Stimmung der Gruppe ist, würde ich auch einen zweiten Durchlauf machen.

Wenn der erste und/oder zweite Durchlauf beendet ist, möchte ich den Kindern die Möglichkeit geben, einige Dinge aus der Geschichte auch nachempfinden zu können. Wind kennen Ostfriesenkinder sehr gut, aber trotzdem möchte ich ihnen Fächer zur

Verfügung stellen, mit denen sie sich selbst oder anderen Kindern (Sitznachbarn) Wind zufächern können. Auch möchte ich Sand mitbringen, den wir gemeinsam fühlen und genau betrachten können. Je nachdem wie groß das jeweilige Interesse ist, können wir uns den Sand auch einen Moment lang unter der Lupe ansehen und dann genau darüber sprechen wie es sich anfühlt den Sand anzutippen, zwischen den Händen zu reiben, auf dem Arm zu reiben, mit bloßem Fuß auf dem Sand zu stehen, ....

### Abschluss: (ca. 10 Minuten)

Für den Abschluss habe ich ein Ausmalbild mit dem Pilsener Leuchtturm vorbereitet. Etwas weiter entfernt steht ein Tisch, mit Stiften bereit, an dem die Kinder nun ihr Bild in Ruhe ausmalen können. Ich würde verschiedene Farben zur Auswahl geben. Die Kinder können dann selbst entscheiden, ob sie den Leuchtturm anmalen, wie er in echt aussieht, also wie er in der Geschichte beschrieben wird, oder so wie sie es möchten. Auch können sie Tiere oder Gegenstände aus der Geschichte noch dazu malen. Während des Ausmalens haben wir nun die Chance nochmal über die Geschichte zu sprechen. Beispielsweise können die Kinder erzählen, welche Orte sie von den genannten schon besucht haben, oder ob sie mal einen Wattwurm gesehen haben.

### Themenwahl:

Ich arbeite in einem Kindergarten und führe dort regelmäßig Vorschularbeit zu verschiedenen Themen durch. Das nächste große Thema soll Ostfriesland sein. Passend dazu wollte ich auch eine Einheit mit Yoga planen. Da wir in Ostfriesland leben, ist auch der Lebensweltbezug für die Kinder hergestellt. Allerdings können auch Kinder, die nicht in Ostfriesland leben, aber beispielsweise das Thema Nordsee oder ähnliches haben die Einheit durchführen um durch die Orte eine kleine Idee vom Klang des Plattdeutschen zu bekommen. Ein paar Tiere die hier häufig zu sehen sind beziehungsweise besondere Tiere wie den Wattwurm lernen sie zumindest mit Namen kennen. Aus dieser Einheit können weitere interessante Themen und Angebote in verschiedene Richtungen zum Oberthema Ostfriesland geplant werden.

In meiner Kindergartengruppe üben wir gerade, was es heißt sich gegenseitig zu unterstützen und sich nicht nur um sich selbst zu kümmern. Die Möwe in der Geschichte hilft ihrem Freund selbstlos und bringt ihn an einen Ort, den der Wattwurm ohne die Möwe nie gesehen hätte. Die Möwe verlangt dafür keine Gegenleistung, sondern freut sich einfach mit dem Wattwurm, dass sie gemeinsam dieses Abenteuer durchlebt haben. Der Pilsener Leuchtturm ist hier in Ostfriesland eine Attraktion, denn er steht mit Otto



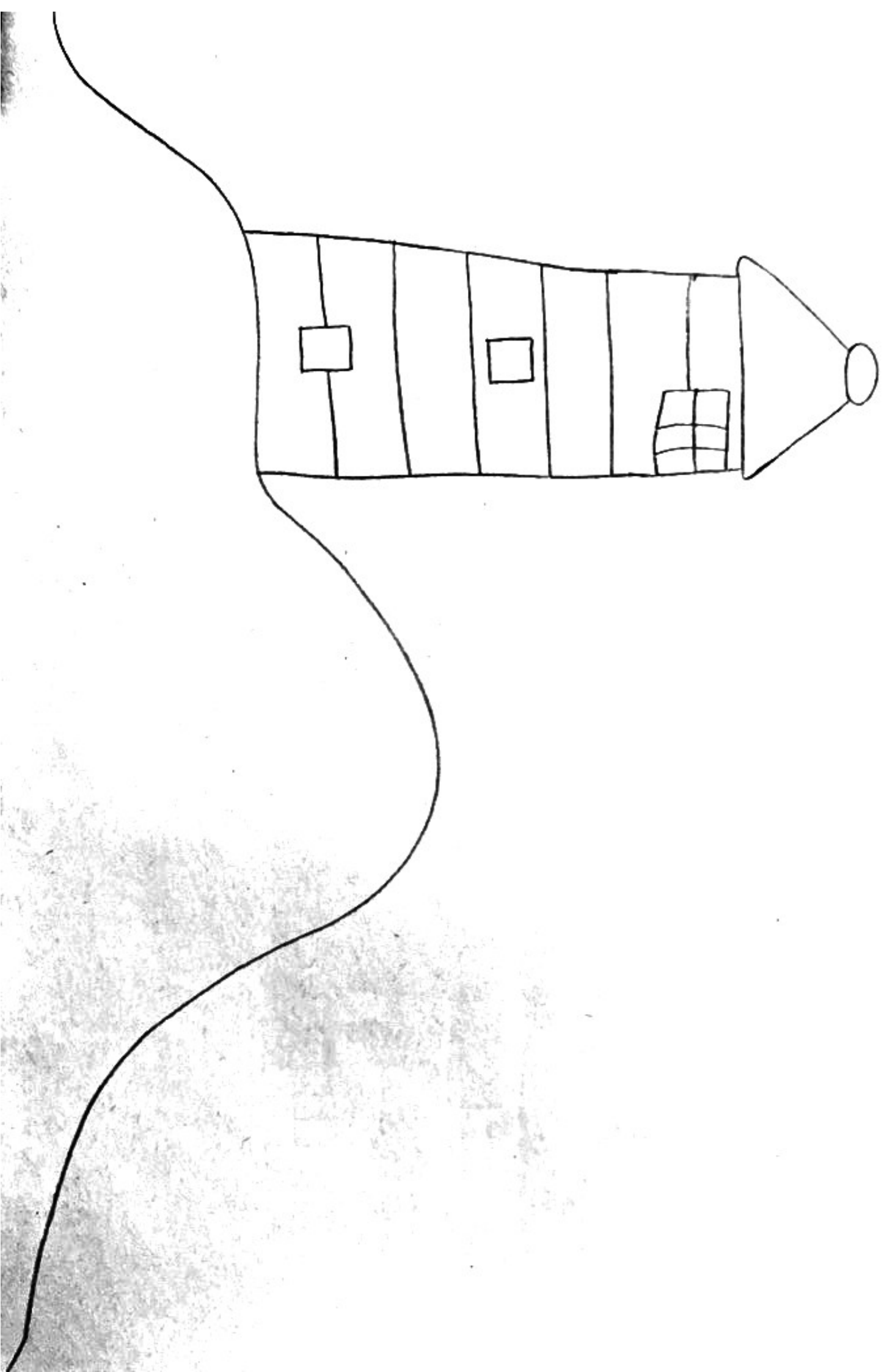
Waalkes in Verbindung. Dieser wiederum stammt aus Emden, was die Schleife im Bezug auf die Lebenswelt der Kinder wieder schließt.

Die Einheit ist jederzeit erweiterbar. Für die Kinder meiner Gruppe ist dies ein angemessenes Maß an Neuem. Ich kann mir jedoch vorstellen, eine Version eines Spiels einzubauen, wenn ich die Einheit mit anderen Kindern durchführen würde.

- Spielidee: „Das klassische Fangen spielen“

Die Kinder verteilen sich im Raum und es wird ein Fänger bestimmt. Zum Auswählen des Fängers kann ein Abzählreim gewählt werden, oder die Kinder schaffen es sich selbst zu einigen, wer als erstes fangen darf.

Der Fänger (Möwe) läuft (fliegt) und versucht die anderen Kinder (Fische) durch „anticken“ zu fangen. Ein „angeticktes“ Kind bleibt an der Stelle stehen und verwandelt sich in einen kleinen Krebs, der versucht mit seinen Scheren die anderen Kinder, die an ihm vorbeilaufen zu fangen. Allerdings kann der Krebs nicht, wie die Fische und die Möwe in alle Richtungen laufen, sondern bloß nach links und rechts gehen. Der letzte nicht gefangene Fisch gewinnt das Spiel.





*Kinderyoga Einheit*

Am Meer

von

Yvonne Fochler

## **Yoga-Stunde zum Thema Meer**

Yoga AG an einem Gymnasium  
Klasse 5-7

Anzahl: ca.18 Kinder  
Alter: 9-12  
Dauer: ca.80 min

Materialien: Yogamatte, maritime Bänder, kleine Holzkisten, maritime Deko, Stifte, Bastelutensilien

### **Ablauf:**

Begrüßung: ca.10 min. Namasté mit dem Sonnengruß  
Fragerunde: Wer war schon einmal am/im Meer? Wie hat es sich für Dich angefühlt?  
Wie hat es gerochen? Was hast Du dort entdeckt? Hast Du eine Sandburg gebaut?

Bewegung: ca.10min. Barfuß mit geschlossenen Augen draußen laufen lassen (was fühlt ihr?) Danach noch einmal mit geöffneten Augen, schweigend. Sucht einen Muschelähnlichen Schatz (Stein, Ast usw.)  
Setzt Euch ins Gras, schließt die Augen: Was hört ihr? (Vögel, Stimmen usw.)

Asana: ca.20 min. Tiere am Strand und im Meer (Möwen, Krebs, ein Boot, Octopus, Hai, Delphin), Kindhaltung, Übergang zum Strand (Fersensitz, normaler Sitz), Dinge am Strand (Sandburg, Fahne, Luftmatratze)

Übergang zur Fantasiereise: Spaziergang am Meer (ca.15-20 min.)

Abschluss / Reflexion: ca.20 min. z.B. ein Bild malen, Schatzkiste basteln, Meeresarmband knüpfen/flechten

### **Ablauf der Yoga-Stunde**

Alle sammeln sich auf ihrer Yogamatte setzten sich (wer kann) in den Lotusstiz oder Schneidersitz und kommen erstmal im Raum an.

Begrüßung: ca. 10 min. Wir begrüßen uns mit dem traditionellen Gruß (Handflächen vor dem Brustbein/Herz oder der Stirn zusammenführen) Namasté. Danach stellen wir uns auf die Matte und beginnen mit dem Sonnengruß:

- Berg ( gerader Stand, Arme hängen an der Seite nach unten, die Handflächen zeigen nach außen, Rücken gerade), 2x tief Ein- und Ausatmen
- Baum (die Arme gehen beim einatmen nach oben, Hände zusammen führen, ein Bein bleibt standhaft, ein Fuß geht an das Knie oder wer es schafft an den Oberschenkel des Standbeins) auch hier 2x tief Ein- und Ausatmen, beim letzten Ausatmen geht das angewinkelte Bein wieder zum Boden
- Sonne (die Arme gehen beim Einatmen auseinander, die Finger spreizen, der Kopf geht leicht nach oben, Blickrichtung Sonne) 2x tief Ein- und Ausatmen (beim Ausatmen gehen die Arme langsam nach unten)

- Erde (in die Hocke gehe, die Handflächen auf den Boden legen) 2x tief Ein- und Ausatmen
- Hase (auf die Knie, Oberkörper nach vorn Richtung Boden beugen, Arme lang nach vorne strecken, Handflächen berühren den Boden), 2x tief Ein- und Ausatmen
- Kobra (auf den Bauch legen, mit den Händen den Oberkörper nach oben drücken, halten), 2x tief Ein- und Ausatmen
- Katze (4 Füßlerstand, beim Einatmen ins Holzkreuz gehen, beim Ausatmen einen Buckel machen) 2x tief Ein- und Ausatmen
- Hund (herabschauender Hund: aus den 4 Füßlerstand die Hüfte und den Po nach oben weg strecken, beim Ausatmen ein Bein nach oben strecken, Einatmen wieder angewinkelt auf den Boden stellen, anderes Bein) 2x tief Ein- und Ausatmen
- Grashüpfer (mit beiden Füßen nach vorn zu den Händen hüpfen oder jeden Fuß einzeln) Übergang zum
- Frosch (in die Hocke, Handflächen vor dem Herz zusammen führen) 2x tief Ein- und Ausatmen
- Wieder in die Berghaltung, 2x tief Ein- und Ausatmen
- Und noch einmal die Sonne begrüßen, 2x tief Ein- und Ausatmen

Alle setzten sich noch einmal auf die Matte. Fragerunde: Wer war schon einmal am/im Meer? Wie hat es sich für Dich angefühlt? Wie hat es gerochen? Was hast Du dort entdeckt? Hast Du eine Sandburg gebaut?

Bewegung: ca.10min. Barfuß mit geschlossenen Augen draußen laufen lassen (was fühlt ihr?) Danach noch einmal mit geöffneten Augen, schweigend. Sucht einen „Schatz“ (Stein, Ast usw.)  
Setzt Euch ins Gras, schließt die Augen: Was hört ihr? (Vögel, Stimmen usw.)

Danach gehen alle wieder auf ihre Yogamatten und legen den „Schatz“ vor sich ab.

Asana: ca.20 min.

Tiere/Dinge am Strand und im Meer (Möwen, Krebs, ein Boot, Octopus, Hai, Delphin)

- Möwe: Hände auf den Schultern, sie sind Flügel (kreisende und auf und ab Bewegung)
- Krebs: 4 Füßlerstand umgedreht (wie ein Tisch), Fingerspitzen zeigen nach vorn und dann wird nach vorn gelaufen, dann rückwärts und dann zur Seite (links, rechts), auf den Rücken legen
- Boot: in die Kniekehle fassen, zurückziehen, Rüden gerade, auf dem Po ausbalancieren, dann kommt ein „Wellengang“ = seitlich hin und her bewegen, das gleiche dann ohne Hände versuchen

- Octopus: Rückenlage, Beine und Arme in Richtung Decke strecken; Hände und Füße drehen, dann Arme und Beine bewegen (wie ein Käfer auf dem Rücken), wieder in den Sitz
- Hai: Bauchlage, Gesicht blickt zum Boden, Arme seitlich an den Körper, Daumen nach unten, Finger gespreizt nach oben (sie sind die Flosse), seitlich bewegen (schwimmen durch das Meer)
- Delphin: 4 Füßlerstand, Unterarme auf die Matte, Hände greifen ineinander, Beine aufstellen (herabschauender Hund), Beine abwechselnd nach oben strecken
- Kindhaltung: Fersensitz, Oberkörper beugt sich nach vorn über, Stirn auf die Matte, Arme seitlich an den Körper
- Übergang zum Strand (Fersensitz, normaler Sitz)

#### Dinge am Strand (Sandburg, Fahne, Luftmatratze)

- Sandburg: Rückenlage, in den Bogen/in die Brücke
- Fahnen: Rückenlage, Kerze, Beine danach zur Stirn ziehen, wer es schafft: Füße über den Kopf den Boden berühren, Arme zur Seite, danach Beine langsam nach vorne abrollen
- Luftmatratze: Rückenlage, Arme und Beine von sich gestreckt (Shavasana)

Hier ist der Übergang zur Fantasiereise: Spaziergang am Meer

#### **Fanatsiereise :(ca.15-20min)**

##### Spaziergang am Meer

Lege Dich auf die Matte und schließe langsam deine Augen. Dein Atem wird ruhig und entspannt.

Vielleicht merkst Du, wie deine Arme und Beine dabei langsam etwas schwerer werden und Du das Gefühl hast, als würdest Du ganz langsam in die Matte einsinken. So angenehm und beschützt.

Nun stell Dir vor, wie Du an einem schönen angenehm warmen Sommertag am Strand spazieren gehst. Vielleicht weht noch ein leichter, frischer Wind vom Meer Dir um die Nase und die Sonne wärmt deine Haut.

Du gehst barfuß die Wasserkante entlang, wo das Meer den Strand berührt.

Kannst Du den nassen, warmen Sand und das angenehm kühle Meer unter deinen Füßen spüren?

Wie weich der Sand nachgibt, wenn Du da langläufst. Und wie erfrischend jede kleine Welle sich anfühlt.

Hier und da liegen Muscheln und vielleicht sind ja einige dabei, die Dir so gut gefallen, dass Du sie einsammelst und als Erinnerung mit nach Hause nehmen möchtest. Wie sehen sie aus?

Sind sie bunt? Sind sie blau oder sogar gestreift? Welche Form haben sie? Sehen sie aus wie ein Schneckenhaus oder eher wie ein Herz? Sind sie geriffelt oder glatt?

Während Du weiter gehst, siehst Du ein paar Möwen, die in der Luft ihr Talent im Fliegen zeigen.

Sie schlagen mit den Flügeln, sie gleiten durch die Luft, sie tauchen in das Meer und fliegen wieder hoch in den Himmel. Dabei kannst Du ihr Ruf hören und vielleicht unterhalten sie sich ja auch untereinander. Wie schön es sich anhört.

Nachdem Du ein paar Meter gegangen bist, möchtest Du eine kleine Pause machen. Ist das hier der perfekte Platz für Dich? Du setzt dich in den Sand und atmest die herrliche Meeresluft langsam tief ein und wieder aus.

Wie wunderschön es hier ist. Du schließt deine Augen und genießt diesen Moment. Kannst Du das Meer hören und riechen? Kennst Du den Duft des Meeres? So frisch und salzig.

Die Sonne wärmt dabei dein Gesicht, der Wind bringt eine kleine frische Brise und spielt etwas mit deinen Haaren. Vielleicht haben sich deine Füße auch in den Sand gebuddelt oder deine Zehen spielen etwas mit dem warmen Sand. Wie herrlich es hier ist. Vielleicht hörst Du ja noch die Möwen rufen.

Verweile hier noch ein bisschen und genieße diesen, vielleicht für Dich perfekten Moment.

Nach einer Weile spürst Du, dass es Zeit wird wieder nach Hause zu gehen. Du öffnest langsam deine Augen und dabei streckst Du deine Arme und Beine etwas und atmest noch einmal tief ein und aus.

Genieße noch einmal den Anblick und Duft vom Meer und Strand und komme langsam wieder hier her zurück. Spüre, wie dein Körper auf der Matte liegt und wenn Du magst, strecke Dich noch einmal und schau mal wie erfischt und wach Du dich jetzt fühlst.

Setze Dich langsam auf (In die Knie greifen, schaukeln, aufrechter Sitz), strecke Dich noch einmal, komme im Hier und Jetzt wieder an.

Abschluss / Reflektion: Bild malen, Schatzkiste basteln, Meeresarmband knüpfen/flechten, usw.