

1. Yoga Einführungsstunde – 60 min

- Ziele:
- einfache anatomische Zusammenhänge (Körperteile bestimmen, Atem wahrnehmen)
 - kindgerechte Yogaphilosophie: „Yoga“, „Namaste“, „OM“ kennenlernen
 - Achtsamkeitsübung, Körper- und Atemwahrnehmung
 - Yogaübungen erlernen bzw. wiederholen
 - Dehnen und Kräftigen des Körpers, Fördern der Stabilität und Körperhaltung
 - stärken von Selbstbewusstsein, Koordination, Gleichgewicht und Motorik
 - Kreativität und Fantasie anregen
 - Entspannen, innere und äußere Ruhe finden

- Arbeitsmittel:
- CD-Player mit Entspannungsmusik und Sonnengrußlied (von KIYOMAMU)
 - Deko für Mitte, Erzählstein o.ä.
 - Klangschale, Klanginstrumente
 - BildkartenSet „Mukti“ von sonnemond verlag (www.sonnemond-yoga.de/shop)
 - Fantasiereise (Buch)

1. Begrüßungsritual im Kreis 10 min

- aufrechtes Sitzen im Fersen- oder Schneidersitz, „Wo sind deine Fersen?“, „Wie viele Fersen hast du?“:), unsichtbaren Faden am Kopf befestigen, der bis in den Himmel geht
- Chinmudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich)
- Klangmeditation mit 3x Klangschale anschlagen (das kann ein Kind übernehmen) + Augen schließen, wer sich traut, bis Klang verhallt ist. „Wie war das bei euch?“
- Gemeinsam 3x das „OM“ tönen („OM“ ist eine GutGehSilbe, die man im Körper spüren kann, ein uraltes Klangmantra, das uns beruhigt und Gute-Laune macht)
- Yogakinder begrüßen sich mit „Namaste“ (Handflächen vor der Brust aneinander legen)
„Namaste“ heißt „Hallo und Tschüß“ oder schöner „Meine Herz grüßt dein Herz.“
- Yoga-Regeln mit der Regeltafel besprechen (Die Kinder können vorlesen)
- kurze Erzählrunde mit Erzählstein o.ä. „Wie ist dein Name?“ „Wie geht es dir?“ „Hast du schonmal Yoga gemacht?“ etc. + Stundenthema vorstellen: „Was ist Yoga?“
„Vor einigen tausend Jahren haben alte weise Menschen in Indien (ein Land in Asien) die Natur, Tiere und Gegenstände um sich herum beobachtet und diese nachgeahmt. Sie merkten wie gut ihnen das tat und so sind viele Yogaübungen entstanden, um den Körper und die Gedanken zur Ruhe zu bringen.“

2. Atem- und Körperwahrnehmung 2,5 min

- Atem vor der Nase spüren, „Im Yoga atmen wir immer durch die Nase ein und aus.“
- größere Kinder können spüren, durch welches Nasenloch der Ausatem gerade fließt und den Atemvorgang beschreiben (Nase, Rachen, Luftröhre, Bronchien in Lunge, Gasaustausch...)
- Luftballonatmung spüren: der Bauch wird beim Einatmen dick, bläst sich auf wie ein Luftballon und beim Ausatmen geht der Bauch wieder nach innen

3. SonneMond-Erwärmung 5 min

- Rekeln & Strecken auf Zehenspitzen & Gähnen, so als ob du gerade aufgestanden bist
- Daumen verhaken + zu den Seiten dehnen
- Hände hinter Rücken verschränken und Brustkorb öffnen, Kopf leicht in den Nacken legen, dann so vorbeugen, Hände lösen und Aushängen
- Arme um den Körper schlenkern, Füße sind parallel am Boden festgeklebt
- Schultern zu den Ohren ziehen, halten und dabei bis 3 zählen, dann mit „Ha“ fallen lassen, 3x
- Schüttelrap

4. Sonnengruß 1-2 x mit Lied von CD KiYoMaMu „Schön, dass du da bist“ 5 min

- Sonnengruß für Kinder entwickelt von KiYoMaMu, Leila Oostendorp & Philipp Stegmüller GbR
Fasanenstrasse 26 81247 München, www.kiyomamu.com, www.facebook.de/kiyomamu

5. Zwischenentspannung 5 min

- in der Yogaübung „Maus“ (Stellung des Kindes)
- ein Kind geht mit dem Klangspiel rum, das andere malt allen Kindern etwas auf den Rücken

6. Bewegungsteil mit Yogaübungen 12,5 min

- Wie kommen wir heute ins Yogaland? (schwimmen, Rückwärtslaufen, Flugzeug, Boot...)
- Geschichte mit ausgewählten Bildkarten gemeinsam mit den Kindern erzählen oder eine vorbereitete Bewegungsgeschichte nutzen

7. Tiefenentspannung 7,5 min

- in der Rückenentspannungslage (oder Bauchentspannungslage)
- mit Fantasiereise (vorlesen oder zum Anhören) und/oder evtl. Entspannungsmusik
- manche Kinder malen gern dabei Mandala's aus

8. Kreativzeit 10 min

- Yogaspiel, z.B. Menschenmemory
- oder Massage

9. Verabschiedungsritual 2,5 min

- aufrechtes Sitzen im Fersen- oder Schneidersitz, unsichtbarer Faden am Kopf
- WeltWunsch verschicken (Ein Wunsch, den man nicht anfassen kann.), alle legen ihr Hände vor das Herz. Ein Kind, welches den Wunsch formuliert, legt den Wunsch ans sein Herz und pustet ihn dann an seinen Nachbarn weiter, der ihn genauso weitergibt... wieder beim Ausgangskind angekommen, pusten alle Kinder den Wunsch in die Luft.
- Gemeinsam 3 x das „OM“ + ein Mantra singen (z.B. „Mögen alle Wesen, auf allen Planeten, Harmonie und Glück erfahren“ (Singen verbindet, macht gute Laune und öffnet das Herz)
- Yogakinder verabschieden sich mit „Namaste“ (Handflächen vor der Brust aneinander legen) und dem Spruch: „Ich bin wie ich bin ok Namaste.“
- gemeinsam Aufräumen, evtl. Organisatorisches, Mandala's oder Ausmalbilder ausgeben