

Liebe Kinder,



herzliche Grüße aus dem Hort sendet euch Frau Kaul.

Vielleicht habt ihr Lust auf ein bisschen Kinderyoga mit dem „Kleinen Yogi“, „Barbar, dem Elefanten“ oder unserem „Franz“?

Dann wartet nicht lange, sondern lasst uns einfach loslegen!

Wie soll das denn gehen? Ohne unsere ganzen Yogasachen aus dem Kinderyogakurs? Ihr braucht nur bequeme Kleidung, ein bisschen Platz und eine nicht zu feste Unterlage.

Macht einfach mit! Auch wenn ihr donnerstags noch nie bei uns im Kurs wart, probiert es trotzdem einfach mal aus!

Kinderyoga ist nämlich nicht so langweilig oder „viel zu leicht“, wie Manche vielleicht denken!

.... Haben eure Eltern oder Geschwister etwa auch Lust mitzumachen?

Gemeinsam macht nämlich alles viel mehr **Spaß!**

Namasté

Und wenn Ihr wollt, bis zur nächsten Kinderyoga-Stunde!

Eure Frau Kaul

Bevor wir starten, such einen coolen Song raus und mach ihn an!

Dazu machst du den ganzen Song lang einen richtigen „**Wackelpuddingtanz**“!

Schüttel deine Hände aus, deine Arme, deine Schultern, die Füße, die Beine, Bauch und Po!

Du kannst auch auf der Stelle hüpfen und tanzen.

Fertig?

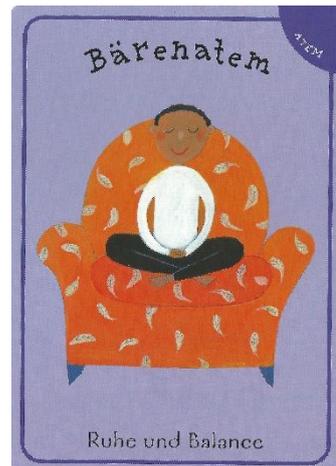
Dann setzt dich in den Schneidersitz (Yogasitz)!

Mach dich ganz gerade. Stell dir vor, du wirst wie eine Marionette an einem Faden, der mitten auf deinem Kopf befestigt ist, nach oben gezogen.

Begrüßt euch mit dem Yogagrüß **„Namasté“**.



Es geht jetzt mit der **Bärenatmung** los:



Im Winter halten Bären Winterschlaf in Höhlen. Wir wollen jetzt atmen, wie ein Bär im Winterschlaf.

Du sitzt aufrecht, die Hände im Schoß. Schließ deine Augen.

Zähle bis 5 und atme dabei durch die Nase ein.

Dann halte die Luft an und Zähle bis 3.

Zähle wieder bis 5 und atme dabei aus.

Halte inne und zähle bis 3.

Wiederhole das 5 Mal.

Öffne danach wieder die Augen.

Wie geht es dir jetzt?

Um jetzt wieder in Schwung zu kommen, machen wir mit **Lach-Yoga** weiter. Du hast richtig gehört! Lach-Yoga, denn Lachen ist gesund! Heute gibt es passend dazu ein gemütliches **Bärenlachen**.

Jeder erzählt zuerst seinen allerwitzigsten Witz. Dann wird gelacht. Und zwar so:

Was machen Bären, wenn es sie am Rücken juckt? Sie suchen sich einen Baum und reiben sich daran. 2 Lachbären schubbern sich bei uns nicht am Baum, sondern stehen **Rücken an Rücken und schubbern sich gegenseitig** wohligh am Rücken. Dabei lachen sie ganz tief und genießerisch.

Ho, Ho, Ho, Ho, Ho, Ho, Ho, Ho



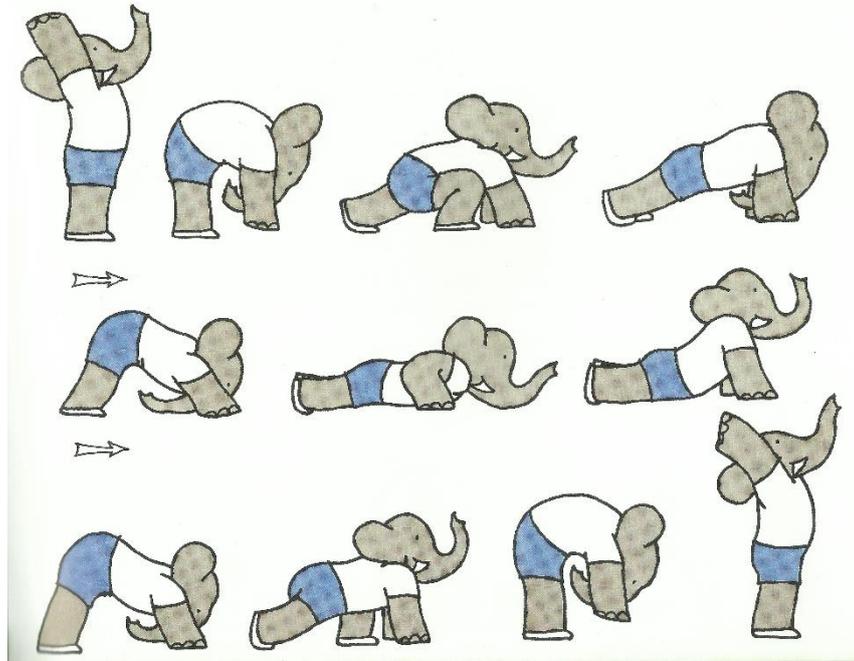


Mit Barbar, dem Elefanten, geht es weiter.

Wir machen den **Sonnengruß**, um uns so richtig „aufzuwärmen“.

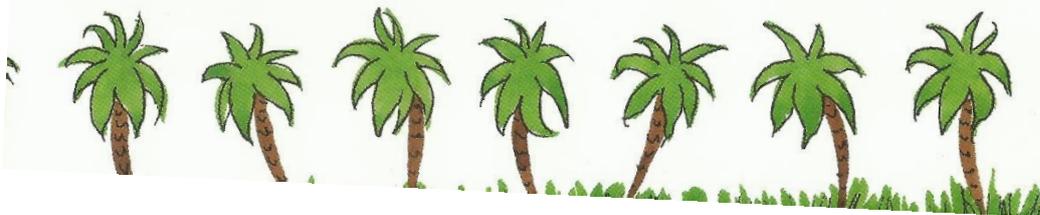
Hier ist die Anleitung von Barbar persönlich.

Wir wiederholen den Sonnengruß dann noch einmal mit dem jeweils anderen Fuß vorn und hinten. Und wenn ihr noch könnt, das Ganze dann noch einmal.



1. Atme ein. Strecke die Arme über den Kopf und biege den Rücken leicht durch.
2. Atme aus. Beuge dich nach vorne, bis die Hände den Boden berühren.
3. Stütze deine Hände auf den Boden. Atme ein. Stelle deinen rechten Fuß direkt hinter deine Hände und strecke dein linkes Bein weit nach hinten. Sieh nach oben, während der Körper dicht am Boden bleibt.
4. Atme aus und stelle dabei den rechten Fuß neben den linken. Du hast jetzt die Stock-Haltung eingenommen.
5. Atme weiter aus und schiebe dabei dein Hinterteil in die Höhe. Der Kopf bleibt unten. Diese Stellung heißt Abwärtsblickender Hund.
6. Lege dich hin, sodass du mit Knien, Brust und Kinn den Boden berührst.
7. Atme ein und drücke dich dabei mit den Armen hoch. Diese Position heißt Aufwärtsblickender Hund.
8. Atme aus und nehme wieder die Stellung des Abwärtsblickenden Hundes ein.
9. Atme ein und ziehe dabei den linken Fuß vor.
10. Atme aus und hole auch den anderen Fuß vor. Gehe langsam in die Vorwärtsbeugung im Stehen über.
11. Atme ein und richte dich langsam auf, bis deine Arme wieder über den Kopf gestreckt sind.

Mit dem Sonnengebet begrüße ich den Tag und lasse frische Luft in meine Lungen strömen.

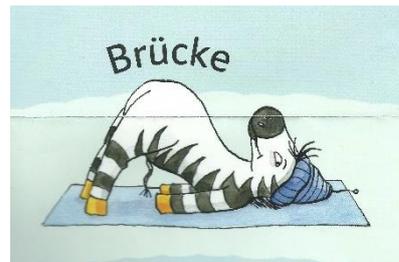
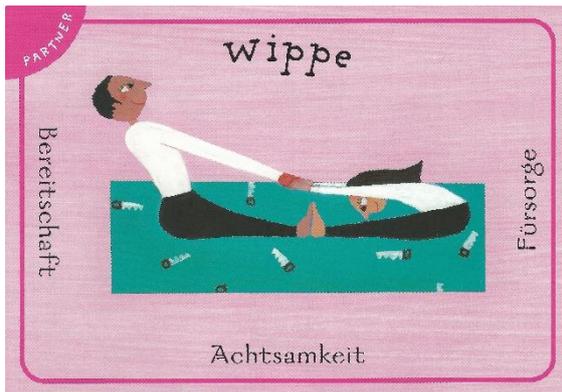


Jetzt wird es Zeit für eine kleine Geschichte zum Mitmachen. Ihr könnt sie euch zuerst einmal durchlesen (oder anhören). Beim zweiten Mal geht es dann um die dazugehörigen Yogaübungen, die farbig markiert und unter der Geschichte abgebildet sind. Übrigens: Heute ist sogar unser Franz beim Üben dabei!

Verkehrte Welt

Früh am Morgen geht der **Mond** auf und es wird dunkel. Auf unserer Wiese am Waldrand ist schon die **Schildkröte** munter. Als Frühsport hat sie heute zweimal den großen **Berg** umrundet – und zwar in 10 Minuten. Jetzt hat sie Hunger. Auf dem Weg zum Gemüsegarten sieht sie die **Katze**, die sich reckt und streckt. Ein Stück weiter, auf dem **Baum**, sitzt schon wieder der arme **Hofhund**, den die **Katze** aus reinem Spaß dort hinaufgejagt hat. Unten am Fluss treffen sich mittags immer die kleinen Wald- und Wiesentiere, nämlich **Krokodil** und **Tiger**. Sie sind immer auf der Hut vor dem gefräßigen **Hasen**. Doch heute müssen sie keine Angst haben. Der Hase besucht den **Hofhund** auf dem **Baum**. Sie wollen Karten spielen, Uno nämlich. Weiter hinten sieht man die **Brücke**, über die unser Fluss fließt. Dort treffen sich **Schmetterling** und **Biene** um zu **wippen**, denn das machen sie am liebsten. Zum Schluss geht die **Sonne** auf und alle können endlich schlafen gehen.





Jetzt haben wir uns wirklich eine Pause verdient! Leg dich gemütlich hin und hör einfach zu!

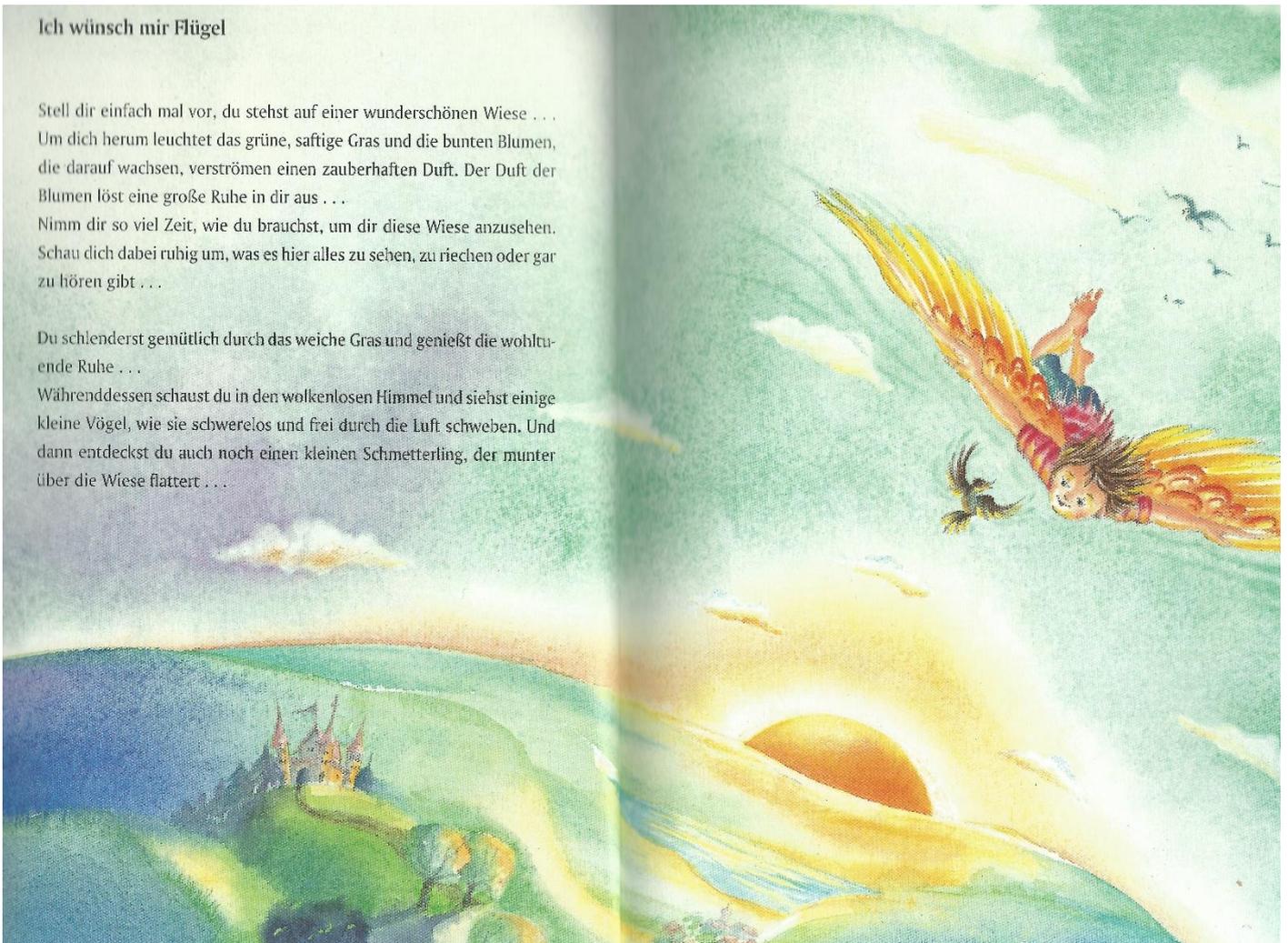
Ich wünsch mir Flügel

Stell dir einfach mal vor, du stehst auf einer wunderschönen Wiese . . .
Um dich herum leuchtet das grüne, saftige Gras und die bunten Blumen,
die darauf wachsen, verströmen einen zauberhaften Duft. Der Duft der
Blumen löst eine große Ruhe in dir aus . . .

Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, um dir diese Wiese anzusehen.
Schau dich dabei ruhig um, was es hier alles zu sehen, zu riechen oder gar
zu hören gibt . . .

Du schlenderst gemütlich durch das weiche Gras und genießt die wohltu-
ende Ruhe . . .

Währenddessen schaust du in den wolkenlosen Himmel und siehst einige
kleine Vögel, wie sie schwerelos und frei durch die Luft schweben. Und
dann entdeckst du auch noch einen kleinen Schmetterling, der munter
über die Wiese flattert . . .



Wenn ich doch auch nur fliegen könnte, denkst du verträumt.

Und da – plötzlich – merkst du ein angenehmes Kribbeln an deinem Rücken. Und als du den Kopf wendest, entdeckst du, dass du zwei wunderschöne durchsichtige Flügel hast. Das Licht der warmen Sonne spiegelt sich darin. Bei dem Anblick wird es dir ganz warm ums Herz ... Vorsichtig versuchst du deine Flügel zu bewegen. Es klappt! Du bewegst dich etwas schneller und dann hebst du ab. Es ist kinderleicht zu fliegen! Du überlegst nicht lange und fliegst geradewegs in den blauen Himmel hinein ... Das ist vielleicht ein tolles Gefühl. Man fühlt sich so frei und unbeschwert. Übermütig fliegst du eine kleine Schleife ... Jetzt möchtest du die Welt entdecken ... Irgendwohin fliegen, wo es dir gefällt ... Lass dir dabei ruhig Zeit ... hier oben gibt es niemand, der dich hetzt oder drängelt ... Du kannst fliegen, wie und wohin es dir gefällt ...

Nachdem du dieses neue Gefühl der Freiheit ausgiebig genossen hast, begegnet dir plötzlich ein kleiner grauer Spatz. Der staunt nicht schlecht darüber, dass er einen Menschen in der Höhe trifft. Und das ohne Fallschirm! Du rufst ihm zu: „Sieh mal, ich kann fliegen“ und schlägst übermütig einen Purzelbaum. Dann macht ihr euch bekannt. Du sagst deinen Namen und erfährst, dass du es mit Spilly Spatz zu tun hast, dem schnellsten Spatz der Lüfte. „Fang mich“ ruft Spilly Spatz dann – und schon saust er davon. Du flatterst hinterher und übermütig spielt ihr beiden Fangen. Spilly fliegt eine Acht. Du folgst ihm. Das macht Spaß, dir zaust der Wind an den Haaren. Mit einigen kräftigen Flügelschlägen steigt Spilly dann wieder der Sonne entgegen und fliegt übermütig eine Schraube. Du machst es ihm nach. Es tut so gut, hier in den Lüften herumzutollen, und du hast gar nicht bemerkt, wie die Zeit verging. Die Sonne ist schon fast untergegangen und der Himmel leuchtet rosarot. Spilly ruft: „Du wirst mich nie fangen können! Gibst du auf? „Ja“, antwortest du müde und glücklich und folgst Spilly, der sich in eine Wolke kuschelt. Auch du bist müde und freust dich auf dein Bett. Du verabschiedest dich von deinem neuen Freund. Ein letzter Sonnenstrahl kitzelt dich an der Nase. Du spürst die angenehme Wärme und die wohlige Schwere in deinem Körper ... Gut gelaunt segelst du langsam nach Hause ... Ein letzter Sonnenstrahl kitzelt dich an der Nase. Du spürst die Wärme und die angenehme wohlige Schwere deiner müden Arme und Beine (Sabine Seyffert: Heute Regen, morgen Sonne)

-Kurze Pause –

Dann wirst du langsam munter, bewegst die Hände und Füße, streckst dich, gähnst einmal richtig und setzt dich wieder hin.

Wie geht es dir? Wie war es für dich fliegen zu können? Was hast du gesehen und gedacht? Wann möchtest du fliegen können?

Zum Schluss wollen wir uns eine kleine Massage gönnen:

Wettermassage

Stell dir vor, du sitzt auf einer Wiese.

Die Sonne scheint,

die Sonnenstrahlen wärmen dich.

*Plötzlich ziehen dunkle Wolken auf
und es kommt Wind auf.*

Es beginnt zu tröpfeln.

Der Regen wird kräftiger

und jetzt kommt ein Prasselregen.

Es blitzt

und donnert.

Das Gewitter zieht weiter,

die Sonne kommt wieder heraus

und die Sonnenstrahlen wärmen dich.

Ein wunderschöner Regenbogen ist zu sehen.

Hände flächig auf den Rücken legen, Kontakt aufnehmen

eine Sonne auf den Rücken malen und/oder schreiben

Handflächen aneinanderreiben bis sie warm sind, wiederholen

mit den Handflächen kreisende Bewegungen machen

pusten

mit den Fingern über Rücken und Kopf tippeln

mit Fingerkuppen schneller über den Rücken tippeln

mit den Fingerkuppen über den Rücken und die Schultern prasseln

die Handkanten sanft über den Rücken ziehen

sanft mit den Fäusten auf den Rücken klopfen

mit den Handflächen von oben nach unten streichen

eine Sonne auf den Rücken malen und/oder schreiben

Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind, wiederholen

einen Regenbogen auf den Rücken malen

Unsere Yogastunde geht zu Ende. Du setzt dich in den Yogasitz, machst dich ganz gerade, nimmst die Hände vor der Brust zusammen, atmest dreimal tief ein und aus und ihr verabschiedet euch mit unserem Gruß: **Namasté**

Lasst es euch gut gehen! Bis bald!