

YOGA MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Hintergrundinfos und
Stundenbilder



Liebe/r Yoga – Interessierte,

vermutlich hast du, wenn du an „Yoga“ denkst, stillsitzende und meditierende Erwachsene vor deinem inneren Auge. **Yoga mit Kindern** sieht jedoch völlig anders aus: Es ist aktiv, oft auch wild, laut und voller Energie! Das Kinderyoga lebt von der gegenseitigen Interaktion und soll in erster Linie Spaß machen und von Leichtigkeit getragen sein.

Beim Kinderyoga werden Kinder spielerisch an die einzelnen Yogahaltungen - „Asanas“ genannt - herangeführt. Dabei geht es nicht um die korrekte Ausführung der Pose, sondern um die Selbsterfahrung, Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Freude an der Bewegung. Daher sind Korrekturen im Kinderyoga fehl am Platz. Du verwandelst dich beispielsweise in einen „Hund“ und die Kinder tun es dir nach - jeder auf seine individuelle Art und Weise.

Da Kinder nur eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben, sollten die ergänzenden Ruhe- und Stilleübungen (z.B. Fantasiereise, Meditation) nicht zu lange sein. Beobachte die Kinder genau und schaue, was sie schon leisten können. Am Anfang reichen oftmals schon ein bis zwei Minuten aus. Übe regelmäßig mit den Kindern und lass ihnen Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Je älter die Kinder sind, desto mehr Struktur darf die Yoga - Einheit erfahren. Denn die Konzentrationsspanne nimmt immer mehr zu und auch die Fähigkeit zu komplexen Bewegungsabläufen erhöht sich. Beim **Yoga mit Jugendlichen** (hier: Tweens und Teens) geht es ebenfalls um das Miteinander und das gemeinsame Erleben. Allerdings werden die Haltungen und Flows (= Abfolge bestimmter Asanas, die fließend ineinander übergehen und zwischen denen keine Pause eingelegt wird) herausfordernder und weniger spielerisch als noch beim Kinderyoga. Du kannst eine Haltung präzise ansagen und Korrekturen vornehmen, solltest aber weiterhin sparsam mit diesen umgehen und den Fokus eher auf die individuellen Empfindungen lenken.

Eine Teenager - Yogastunde braucht keine bunte Rahmengeschichte mehr. Ein Thema, welches du im besten Fall gemeinsam mit den Jugendlichen festlegst, gibt der Stunde Struktur und erleichtert dir die Vorbereitung. Rituale für Anfang und Ende der Stunde bilden den Rahmen. Biete zudem in jeder Einheit auch immer einen Raum für Austausch und Gespräche an.

Im Folgenden haben wir dir einige weitere Infos zum Aufbau und der Durchführung einer Yoga – Stunde zusammengestellt, die du dir unbedingt durchlesen solltest, bevor du startest. **Die Stundenbilder findest du ab S. 13** – wir haben jeweils ein Stundenentwurf für Kitakinder, für Hort- und Grundschulkindern sowie für Tweens und Teens entwickelt.

Zum Schluss ist uns noch wichtig zu betonen, dass es nicht immer notwendig ist, eine ganze Yoga – Stunde abzuhalten, um mit Kindern und Jugendlichen Yoga zu praktizieren. Du kannst einzelne kleine Übungen (Asanas oder Achtsamkeits- / Stilleübungen) auch immer wieder zwischendurch in den pädagogischen Alltag integrieren. Oft sind es v.a. die kleinen Momente, die sowohl deine pädagogische Arbeit als auch das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen wertvoll bereichern.

Viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren, Spüren und Erleben.

Inhaltsverzeichnis

1. Was können Kinder und Jugendliche durch die Yoga-Praxis erreichen?.....	S. 4
2. Stundenaufbau und -gestaltung beim Yoga mit Kindern und Jugendlichen.....	S. 5
3. Alter und Gruppengröße.....	S. 8
4. Durchführung von Fantasiereisen.....	S. 9
5. Raum und Material.....	S. 9
6. Sicherheitshinweise.....	S. 10
7. Quellennachweise sowie weiterführende Links und Empfehlungen.....	S. 11

Anhang

Stundenbild: „Reise nach Starkanien“	S. 13
Stundenbild: „Wir fliegen ins Weltall“	S. 21
Stundenbild: „Stark wie ein Baum“	S. 28

Redaktionelle Hinweise:

Dieser Leitfaden darf mit Nennung des Autors gerne geteilt und in Einrichtungen / Schulen veröffentlicht werden. Die kommerzielle Nutzung ist untersagt.

In diesem Dokument befinden sich Links zu Websites anderer Anbieter. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links.

© 2024 erzieher prüfung
Matthias Weiss
Kaiser-Joseph-Str. 254
79098 Freiburg

1. Was können Kinder und Jugendliche durch die Yoga-Praxis erreichen?

Kinder werden in unserer heutigen Zeit mit vielen Herausforderungen konfrontiert und sind unterschiedlichen Stressoren ausgesetzt. Leistungsdruck, ständige Beurteilungen, soziale Konflikte, ein schnelllebiger Alltag mit ständig neuen Situationen, endlose Aktivitäten in der Freizeit, Sport, bei dem der Wettkampfgedanke im Vordergrund steht, beschäftigte Eltern, Reizüberflutungen und Sorgen gehören mittlerweile zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Hierbei haben die Verarbeitung und Bewältigung dieser Herausforderungen und Stressoren einen entscheidenden Einfluss auf ihre physische und psychische Gesundheit. Deshalb gewinnen Stressbewältigungsmethoden wie Yoga für Kinder und Jugendliche immer mehr an Bedeutung - auch im präventiven Bereich.

Im Yoga gibt es kein gut oder schlecht, es gibt keinen Leistungsdruck. Im Yoga übt jedes Kind so, wie es kann. Das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wird gestärkt, denn im Yoga wird motiviert und bestärkt. Durch Erfahrungen in der Gruppe lernen die Kinder, dass nicht immer die Kraft des Stärkeren und übertriebener Ehrgeiz wichtig und richtig sind. Geduld und Gemeinschaftssinn werden gestärkt. Yoga bietet den Kindern einen Raum, in dem sie so sein können, wie sie sind und abgeholt werden in ihrer jeweiligen Situation, in der sie sich gerade befinden. Yoga ist vielseitig und ganzheitlich. Spielerisch und in einer Kombination aus Körper-, Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen lernen die Kinder sich zu entspannen und zu sich zu finden. Yoga schafft den Gleichklang von Körper, Geist und Seele. Yoga bietet dem Kind einen Weg, ganz harmonisch mit sich selbst und seiner Umgebung seine eigene Persönlichkeit zu entfalten.

Kinder haben von Natur aus Spaß an der Bewegung. Sie erleben sich im Yoga in vielfältigen Bewegungen und Haltungen. Dies fördert die Motorik und Körperwahrnehmung. Gelenke werden mobilisiert, der Körper gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäulenaufrichtung wird geschult und betreffende Muskeln gestärkt. Ebenso fördern die Asanas die Konzentration, was sich positiv auf das Lernverhalten auswirkt. Konzentration beginnt zwar im Kopf, ist aber ganz eng mit der Bewegung verbunden. Es gibt Übungen, die förderlich für die Verknüpfung verschiedener Hirnareale sind, z.B. Überkreuzübungen. Außerdem bilden Bewegungsmuster, die frühzeitig erlernt und verinnerlicht werden, die Grundlage für das logisch-abstrakte Denken. Durch das altersgerechte Üben der Asanas, evtl. begleitet von einer Geschichte, wird die Kreativität und Fantasie angeregt.

Nach der Bewegung kommt der Körper zur Ruhe - nach laut kommt leise. Die Kinder erlernen im Yoga spielerisch Techniken, mit denen sie auftretende Stresssymptome vorbeugen oder beseitigen können und die sie mit in ihren Alltag integrieren können. Durch das Prinzip von Anspannung und Entspannung erschließen sich die Kinder eine Möglichkeit zum Abschalten oder Ausgleichen und sind somit in der Lage, ihre Befindlichkeit eigenständig zu steuern. Interessanterweise werden diese Techniken, wie auch das Radfahren oder Schwimmen, nicht mehr verlernt.

(Quelle: <https://yogaundklangbruchs.de/warum-yoga-fuer-kinder/>; gekürzt)

Eine besondere Zeit – die Pubertät

Jugendliche erleben in der Pubertät eine Zeit des Umbruchs. Der Körper verändert sich, die Interessen und Freundschaften ändern sich und die Gefühle werden intensiver gelebt. Frust, Wut, Ärger, der erste Liebeskummer, all dies führt oftmals zum Gefühlschaos. Der Schulalltag sorgt für zusätzlichen Druck durch die zum Teil hohen Erwartungshaltungen von Eltern und Lehrern. Der ständige Blick aufs Handy, das stundenlange Abtauchen in Social Media und Computerspiele führen zu einer Reizüberflutung, die oft gar nicht mehr wahrgenommen wird.

Die Pubertät hat aber auch ihre positiven Seiten. Aus Kindern werden Jugendliche, die sich und ihre Welt neu entdecken. Es macht Spaß, Neues zu wagen, kreativ und lebendig zu sein, auch mal die Schule zu vergessen, Selbstvertrauen zu entwickeln, sich mit Themen auseinanderzusetzen und dabei Stellung zu beziehen jenseits von limitierenden Mustern oder Glaubenssätzen.

Yoga kann diesen Prozess der Selbstfindung unterstützen und bietet Jugendlichen die Möglichkeit, mit körperlichen Veränderungen besser umzugehen, ihre Persönlichkeit neu zu definieren, stark und selbstbewusst aufzutreten.

(Quelle: <https://www.yokala.de/index.php/kinderyoga>)



2. Stundenaufbau und -gestaltung beim Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Generell gilt auch beim Yoga mit Kindern und Jugendlichen immer das pädagogische Prinzip: **Die Kinder und Jugendlichen dort abholen, wo sie gerade stehen.** Daher solltest du dir vor jeder Yoga – Einheit genau anschauen, wie die Kinder und Jugendlichen in den Raum hineinkommen. Sind sie müde und ausgepowert? Oder eher aufgedreht? Danach kannst du dann entscheiden, was die Kinder bzw. Jugendlichen für einen Yogaunterricht brauchen: Eher einen ruhigen Rahmen oder ein bisschen Power? Oder vielleicht beides?

Es ist wichtig, bei der Planung der Stunde genügend „Luft“ und „Flexibilität“ zu lassen – einerseits für die situativen Bedürfnisse der Gruppe, andererseits aber auch, um die spontanen Reaktionen und Beiträge der Kinder - die möglicherweise während der Einheit entstehen - flexibel aufgreifen zu können. Plane deine Stunden stets nach dem Motto „Alles kann, nichts muss!“ und halte nicht krampfhaft an deiner eigenen Vorstellung fest, sollten die Kinder und Jugendlichen in der Situation andere Bedürfnisse haben. Hierdurch bekommen die Stunden auch etwas „gemeinsam Verbindendes“ und spiegeln letztlich das wider, worauf es im Yoga ankommt: Authentisch sein und in Entwicklung bleiben.

Im Folgenden haben wir dir den **klassischen Aufbau einer Yoga – Einheit** inklusive Zeitangaben für die jeweilige Altersgruppe skizziert. Bei der Planung deiner eigenen Stunde kannst du dich an diesem Schema orientieren:

Ankommen und Anfang	
Anfangs - Ritual & Begrüßung Gesprächsrunde Körper aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • 5 - 10 Min. bei Kindern zw. 3 – 5 Jahren • 10 - 15 Min. bei Kindern ab 7 Jahren • 10 - 15 Min. bei Jugendlichen
Yoga - Praxis	
Asanas Entspannung (z.B. Fantasiereise, Atem-wahrnehmung, Meditation, Massage)	<ul style="list-style-type: none"> • 15 - 20 Min. bei Kindern zw. 3 – 5 Jahren • 35 - 40 Min. bei Kindern ab 7 Jahren • 45 – 50 Min. bei Jugendlichen
Abschluss	
Ausblick Abschied Schluss - Ritual	<ul style="list-style-type: none"> • 5 - 10 Min. bei Kindern zw. 3 – 5 Jahren • 10 - 15 Min. bei Kindern ab 7 Jahren • 15 - 20 Min. bei Jugendlichen

Empfohlene Gesamtdauer einer Yoga - Einheit:

- Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren = ca. 30 Minuten
- Kinder im Alter von 6 Jahren = ca. 45 Minuten
- Kinder ab 7 Jahren = ca. 60 Minuten
- Jugendliche = ca. 60 Minuten und aufwärts

Bitte beachte: Die Zeitangaben sind lediglich als grobe Anhaltspunkte zu verstehen. Passe die Dauer der YOGA - Einheit immer an das Alter, den individuellen Entwicklungsstand und die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen an. Auch die Erfahrung spielt eine wichtige Rolle – bei Gruppen, die noch nie Yoga praktiziert haben, empfiehlt es sich, die Dauer am Anfang eher kürzer zu halten und sich allmählich zu steigern.

Bedeutung des Stundenanfangs

- die Kinder und Jugendlichen bekommen einen Einstieg in die Yogastunde und werden dort abgeholt, wo sie im Moment stehen → **Ziel** = die unterschiedlichen Ausgangspositionen zusammenführen
- **verschiedene Möglichkeiten:** Zusammenkommen im Kreis + Unterhaltung (= jedes Kind / jeder Jugendliche kann sich mitteilen, erfährt Aufmerksamkeit und erlebt sich selbst für einen Moment als Mittelpunkt der Gruppe), Aufwärmübungen, Bewegungsspiele (ohne Verlierer!), Namensspiele (= v.a. wichtig, wenn sich die Kinder bzw. Jugendlichen untereinander nicht gut oder gar nicht kennen)

Ideen für kurze Anfangsspiele:

- Namensspiel - Namen in Bewegung umzusetzen: Ein Kind nennt seinen Namen und macht dazu eine spontane Bewegung; alle anderen machen die Bewegung gemeinsam nach und sprechen den Namen des Kindes dazu aus.
- Klatschspiel: Alle stellen sich im Kreis auf. Einer beginnt in die Hände zu klatschen und gibt das Klatschen an seinen Nebenmann weiter; dieser gibt das Klatschen wieder an seinen Nächsten weiter und so fort. Nun wird immer der Nebenmann beim Klatschen übersprungen. Dann kommt es zum Übersprungenen zurück und überspringt wieder den nächsten in der Reihe und so fort.
- Das Gewitter - Spiel: Die Kinder bewegen sich zur Musik durch den Raum; sobald die Musik stoppt, ruft die Kursleitung entweder „Blitz“, „Donner“ oder „Regen“. Die Kinder machen passende Bewegungen dazu: Blitz = (Asana „Stuhl“, Utkatasana), Donner = mit den Füßen auf den Boden stampfen, Regen = in die Hände klatschen

Bedeutung des Stundenendes

- **Ziel** = die Stunde abrunden und zusammenfassen, die vorherigen Übungen nachspüren, Muskulatur lockern, Entspannung erleben, Konzentration der Kinder bzw. Jugendlichen auf den eigenen Körper lenken, Schulung der Körperwahrnehmung
- **verschiedene Möglichkeiten:** Stille- bzw. Ruheübungen wie z.B. Fantasiereise, Vorlesen einer Geschichte oder eines Märchens oder Affirmationen, das gemeinsame Sitzen um eine Kerze, Massagen, Singen eines Liedes oder Chanten eines Mantras, Atemübungen, Musik abspielen oder Angebote, die den Kindern bzw. Jugendlichen ermöglichen, die Erfahrungen aus der Yoga - Einheit mit in ihren Alltag zu nehmen
→ wichtig: Alle sitzen oder stehen im Kreis, sodass sich alle als Gruppe und jedes Kind bzw. jeder Jugendliche als Teil des Ganzen erleben kann
- unabhängig davon, mit welcher Methode das Stundenende gestaltet wird, muss am Ende immer eine **Rücknahme ins „Hier und Jetzt“** stattfinden!
→ strecken, räkeln, dehnen, gähnen etc. bringen den Kreislauf wieder in Schwung und machen wach

Beachte: Auch beim Stundende gilt es, die Kinder und Jugendlichen dort abzuholen, wo sie sich in diesem Moment befinden. Bei unruhigen und lauten Gruppen beispielsweise, sollte der Prozess der Entspannung ebenfalls mit „lauten“ Übungen oder starken Bewegungselementen eingeleitet werden. Hierdurch können viel Spannung und Druck aus der Gruppe weichen, wodurch es überhaupt erst möglich wird, die Kinder und Jugendlichen in die Ruhe zu führen.

3. Alter und Gruppengröße

Alter der Kinder	Anzahl der Kinder in einer Gruppe
Kinder im Vorschulalter → Gruppenangebote für 3- und 4-Jährige bzw. 4- und 5-Jährige bzw. 5- und 6-Jährige oder je nach Entwicklungsstand	ca. 8 – 10 / max. 12 Kinder
Kinder im Grundschulalter → Gruppenangebote für 6- bis 8-Jährige oder 7- bis 10-Jährige oder Kinder 1. + 2. Klasse bzw. 3. + 4. Klasse oder je nach Entwicklungsstand	ca. 12 – 14 / max. 16 Kinder
Kinder im Übergang zum jugendlichen Alter („Tweens“) und Jugendliche („Teens“) → Angebote „für Jugendliche“ ab ca. 11 Jahren, je nach Entwicklung / Frage: Geschlechtshomogene oder -heterogene Gruppe?!	mindestens 4 Kinder bzw. Jugendliche; max. = so viel, wie man sich selbst zutraut

Bitte beachte: Die angegebene Anzahl der Kinder bzw. Jugendlichen pro Gruppe sind lediglich als grobe Anhaltspunkte zu verstehen. Bitte passe die Größe der Gruppe immer an den individuellen Entwicklungsstand, die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen sowie die Größe des Raumes - in dem die Yoga - Einheit stattfinden soll - an.

4. Durchführung von Fantasiereisen

- die Kinder bzw. Jugendlichen sollten in einem angenehmen, erwärmten und entspannten Zustand sein → Kinder und Jugendliche sollten frei entscheiden können, wie sie liegen möchten; bevorzugt in Rückenlage oder Embryonalhaltung
- die Bilder, die die Kursleitung wörtlich formuliert sollten, so sein, dass die Kinder bzw. Jugendlichen die Möglichkeit haben, eigenen Bildern in der Fantasiereise zu folgen
- **verschiedene Möglichkeiten:** Vorgefertigte Fantasiereise vorlesen, noch einmal alle Übungen der Yoga - Einheit (in der gleichen oder in einer ähnlichen Reihenfolge) als Geschichte vor dem geistigen Auge der Kinder bzw. Jugendlichen ablaufen lassen, weiterführende Fantasiereisen unternehmen (aufbauend auf dem Thema bzw. der Geschichte der Yoga - Einheit), Kursleitung entwickelt spontan eine eigene Fantasiereise aus ihrem Inneren / ihrer eigenen Fantasie
- **Ziele** = Anspannungen lösen, Förderung der Konzentration, Aufmerksamkeit, Kreativität und Vorstellungskraft, Schulung der Körperwahrnehmung, Stärkung des Selbstwertgefühls

5. Raum und Material

Der Raum, in dem die Yoga – Einheit stattfindet, sollte einen **rutschfesten Boden** haben (z.B. Spielmatten, Teppich, Holzboden). Yogamatten sind natürlich ideal, aber kein Muss. Du solltest außerdem darauf achten, dass nichts im Raum steht, was die Kinder ablenken könnte. Bei schönem Wetter kann Yoga auch wunderbar unter freiem Himmel - bspw. auf einer Wiese - praktiziert werden.

Vor Beginn der Stunde solltest du den **Raum einmal gut durchlüften**. Achte auf eine angenehme Temperatur im Raum – es sollte nicht zu kalt, aber auch nicht zu warm sein.








Für die Entspannung am Ende der Yoga - Stunde ist es sehr hilfreich, wenn für jedes Kind bzw. jeden Jugendlichen eine Decke bereitliegt. Wärme unterstützt den Prozess der Entspannung.


Es werden **keine Sportschuhe o.Ä.** benötigt, da Yoga **barfuß** (oder mit Socken) geübt wird. Stelle den Kindern und Jugendlichen frei, ihre Socken anzulassen oder auszuziehen. Du kannst vorab aber erklären, dass man barfuß einen besseren Halt auf der Matte (Boden o.Ä.) hat und die Übungen daher leichter ausführen kann. Damit nichts kneift oder einengt, empfiehlt es sich **bequeme und lockere Kleidung** zu tragen.

Vor allem nach dem Yoga ist es wichtig, ausreichend **Wasser** (am besten still) **oder ungesüßten Tee** zu trinken. Sollten die Kinder oder Jugendlichen während der Yoga – Stunde Durst haben, solltest du ihnen selbstverständlich ermöglichen, zu trinken. Entsprechende Getränke (s.o.) in Reichweite (z.B. in einer Ecke des Raumes) sind daher empfehlenswert.

6. Sicherheitshinweise

Folgende Übungen sollten **nicht oder nur mit ausreichend Kenntnis und Erfahrung der Kursleitung** mit Kindern und Jugendlichen **geübt werden**:

	<p>Ganzer Lotussitz (Padmasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> starke Belastung für die Knie → Meniskus kann sich entzünden oder reißen ungefährliche Variante: Halber Lotussitz mit Kissen unter dem Po
	<p>Handstand (Vrikshasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> setzt eine starke Schulter- und Armmuskulatur voraus → die Muskulatur von Kindern bis ca. 10 Jahren ist i. d. R. nicht ausreichend kräftig genug entwickelt nur gut aufgewärmt und mit vorbereitenden Übungen durchführen
	<p>Vorbeuge (Pashimotanasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> starke Belastung des unteren Rückens und der Lendenwirbelsäule nur gut aufgewärmt und mit vorbereitenden Übungen durchführen
	<p>Pflug (Halasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> starke Belastung auf und Überdehnung der Halswirbelsäule nur gut aufgewärmt und mit vorbereitenden Übungen durchführen
	<p>Halbkerze (Viparati-Karani)</p> <ul style="list-style-type: none"> starke Belastung auf und Überdehnung der Halswirbelsäule nur gut aufgewärmt und mit vorbereitenden Übungen durchführen
	<p>Taube (Kapotasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> starker Druck auf die Lendenwirbelsäule nur gut aufgewärmt und mit vorbereitenden Übungen durchführen
	<p>Kopfstand (Shirshasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> setzt eine starke Schulter- und Armmuskulatur voraus → die Muskulatur von Kindern ist i. d. R. noch nicht ausreichend kräftig genug entwickelt viele Kontraindikationen (= Umstände, die das Ausüben verbieten) Anfang der 1980er – Jahre haben sich die ausbildenden Yoga – Verbände in der Europäischen Yoga – Union darauf verständigt, dass der Kopfstand in Kursen für Yoga – Anfänger nicht mehr gezeigt / geübt werden soll

	<p>Fisch (Matsyasana)</p> <ul style="list-style-type: none"> wirkt stark auf die Schilddrüse, was v.a. für unruhige Kinder nicht gut ist erfordert eine kräftige Oberarmmuskulatur, über die Kinder i. d. R. noch nicht verfügen → Folge: Kopf wird nach hinten abgelegt, wodurch die Halswirbelsäule extrem belastet wird
<p>IN/EX</p>	<p>Pranayama (Atemübungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> bei Kindern ist es wichtig, keine atemverändernden Übungen anzuleiten → alle Übungen mit einem „normalen Ein- und Ausatmen“ (ohne Pausen) sind erlaubt Jugendliche können langsam an die verschiedenen yogischen Atemtechniken herangeführt werden

7. Quellennachweise sowie weiterführende Links und Empfehlungen

- Bannenberg, Thomas: Yoga mit Kindern Kinderyoga - Das Handbuch zur Ausbildung der Kinderyoga-Akademie. Bannenberg Verlag, 2019. 5. Auflage.
- Fotos:** Vielen Dank an Deborah von den [@youngyogis.de](https://www.youngyogis.de) für die Bereitstellung der Fotos!
- Unsere **Buch- und Materialempfehlungen** rund um das Thema „Yoga mit Kindern und Jugendlichen“ findet ihr hier: www.erzprf.de/yam
- Mehr Infos zum Thema „**Yoga in der Kinderkrippe**“ findet ihr in diesem Artikel von Erzieherin, Sozialpädagogin und Kinderyogalehrerin Petra Dölker: www.kinderzeit.de/news-detail-praxis/wie-geht-yoga-in-der-kinderkrippe.html
- Außerdem empfehlenswert für **kostenlose Entspannungsübungen, Bewegungsspiele, Traumreisen und Massagegeschichten**: www.dietrauminsel.net oder [@die_trauminsel](https://www.instagram.com/die_trauminsel)



Übrigens: Wusstest du, dass wir auch **Lernkarten & Klausuren zum Üben, Angebotsplanungen** und **Facharbeiten** anbieten? Mehr Infos gibts unter www.erzprf.de/links oder dem QR-Code.



Folgt uns auch gerne auf unserer Instagram-Seite [@erzieher_pruefung](https://www.instagram.com/erzieher_pruefung). Hier erwarten euch in regelmäßigen Abständen **hilfreiche Beiträge** rund um die **pädagogische Praxis**, wie z.B. **Erklärungen von Fachbegriffen, Ideen für Praxisangebote, Tipps** für Lehrerbesuche, **Anregungen** für die Facharbeit uvm.



ANHANG

STUNDENBILDER

„Reise nach Starkanien“	für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren.....S. 13
„Wir fliegen ins Weltall“	für Kinder im Grundschulalter.....S. 21
„Stark wie ein Baum“	für Tweens / Teens ab 11 Jahren.....S. 28



Stundenbild: „Reise nach Starkanien“

- Zielgruppe: Kinder im Alter **von 4 bis 6 Jahren**
- Zeitrahmen: ca. **30 - 40 Minuten**
- Materialien: Yogamatten, Decken, Handschmeichler oder Erzählstein, Klangschale, Musik / Musikbox, kleiner (Igel-) Ball, Kuscheltiere

Hinweis: Bei Kindergruppen, die keine oder wenig Erfahrung im Yoga haben, können in den ersten Einheiten einzelne Übungen aus der Yoga - Praxis weggelassen und dann im weiteren Verlauf schrittweise dazu genommen werden.

Ankommen und Anfang	
	<p>Die Kinder dürfen sich eine Matte aussuchen. Ich lasse die Klangschale einmal klingen.</p> <p>„Immer, wenn die Klangschale erklingt, sind wir auf unserer Matte und werden ruhig.“</p>
	<p>Nun zeige ich den Kindern den Fersensitz und erkläre dessen positiven Einfluss auf die Körperhaltung und die Atmung:</p> <p>„Im Fersensitz legen wir die Hände auf die Schenkel und sitzen mit ganz geradem Rücken. Dadurch kann die Luft, die wir über die Nase einatmen über die Lungen bis in den Bauch strömen – was dem Körper sehr guttut. Über den Mund atmen wir wieder aus.“</p> <p>Ich sage den Kindern, dass sie, wenn sie mögen, eine Hand auf den Bauch legen können, um zu spüren, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückgeht.</p> <p>„Diese Atmung beruhigt uns, und wenn wir aufrecht sitzen, sind wir stark und kraftvoll.“</p>
	<p>Begrüßungsritual</p> <p>Dann begrüßen wir uns mit vor der Brust / dem Herzen zusammengelegten Händen und einem leichten Kopfnicken - „Namaste“. Ich erkläre den Kindern, dass diese Begrüßung aus Indien kommt, so wie auch das Yoga.</p>
	<p>Gesprächsrunde</p> <p>Die Kinder dürfen nun von Situationen erzählen, in denen sie sich mutig und stark gefühlt haben:</p> <p>„Wann wart ihr schon einmal richtig mutig und habt euch etwas Schwieriges getraut?“ oder alternativ:</p>

	<p>„Erzähl doch mal, was du besonders gut kannst.“</p> <p>Ich gebe meinen Handschmeichler herum und jeder der ihn in den Händen hält, darf - wenn er möchte - kurz erzählen. Ich selbst beginne ...</p> <p>Sind alle zu Wort gekommen, erkläre ich ihnen:</p> <p>„Wir haben jetzt gehört, dass jede/r von uns etwas ganz gut kann, und ihr habt auch von Situationen erzählt, in denen ihr besonders mutig wart. Aber manchmal gibt es auch Momente, da fühlt man sich nicht so stark, da ist man vielleicht auch mal ängstlich. Deshalb haben sich die Yogis Figuren überlegt, die stark machen. Wenn wir die nachmachen, können wir uns genauso stark fühlen, wie die Figur.“</p>
	<p>Ich erzähle den Kindern, dass wir heute nach Starkanien reisen, und ich frage sie, was sie glauben, warum das Land so heißt.</p> <p>„Alles in Starkanien ist groß, stark und kräftig. Mit jeder Übung, die wir heute machen, könnt ihr die Kraft dieser Figur in eurem Körper spüren.“</p>
	<p>Aufwärm-Spiel: Flugzeuge fliegen und Luftlöcher</p> <p>Dann geht's los: Wir steigen alle in unsere Flugzeuge ein und „fliegen“ wir mit ausgebreiteten Armen durch den Raum. Dabei lassen wir unsere Lippen flattern (Propeller) und Atmen immer wieder zwischendurch mit einem S- oder Zisch-Laut aus (Motorengeräusche). Ich erkläre den Kindern, dass wir immer, wenn die Musik aufhört, in ein Luftloch gefallen sind – ich frage kurz, ob alle wissen, was das ist, und kläre auf –, und dass wir deshalb in die Hocke gehen müssen. Stelle ich die Musik wieder an, fliegen wir wieder weiter in Richtung Starkanien. Wichtig ist es darauf zu achten, dass die Flugzeuge nicht zusammenstoßen – wir wollen ja alle heil in Starkanien ankommen.</p> <p>Nach einer Weile lasse ich die Klangschale einmal erklingen ...</p>



Die Berghaltung (Tadasana)

... denn „wir sind nun auf dem höchsten Berg des Landes Starkanien - und jeder wieder auf seiner Matte – angekommen!
Unser Berg ist so groß, er reicht bis zum Himmel. Wie hoch ist euer Berg? Spürt ihr die Kraft dieses großen und festen Berges, der ihr gerade seid? Niemand kann uns wegbewegen oder umschubsen.“

Ich weise die Kinder auf die Atmung (durch die Nase ein und durch den Mund aus) hin, und dass wir dadurch stabil und fest stehen können. Evtl. gehe ich bei jedem Kind vorbei und stupse es ein wenig an, um zu „testen“ bzw. zu zeigen, wie stark es als Berg ist.



Der Baum (Vrksasana)

„Auf dem Berg stehen viele große und breite Bäume.“

1. Durchgang:

„Wachsender Baum“ mit den Ästen (= Armen) nach oben (→ von der Hocke langsam aufrichten in die Baumhaltung, Füße stehen als Wurzeln und Stamm nebeneinander am Boden).
Eventuell können alle durch kräftiges Pusten einen Sturm simulieren, um zu zeigen, wie stark und stabil die Bäume sind.

„Jeder von uns ist nun ein Baum. Der Baum ist erst mal noch ganz klein, und dann wächst er und wird immer größer. Er bekommt Äste, die beinahe bis in den Himmel reichen.

Was für ein Baum seid ihr?

Spürt mal, wie eure Wurzeln unter euren Füßen ganz tief in den Boden reichen und fest in der Erde verankert sind. Seid ihr so tief verwurzelt, dass ihr einen Sturm übersteht?“





2. Durchgang:



„Wachsender Baum“ mit den Ästen (= Arme) zur Seite (→ von der Hocke langsam aufrichten in die Baumhaltung, Füße stehen als Wurzeln und Stamm nebeneinander am Boden).
Eventuell auch hier nochmals durch kräftiges Pusten einen Sturm simulieren.

„Und jetzt werden wir noch einmal ganz klein und wachsen noch einmal ganz langsam nach oben. Wir werden immer größer und größer, und auch immer kräftiger. Nichts kann uns umhauen. Jetzt wachsen unsere Äste ganz weit zur Seite. Wir werden ein ganz breiter Baum, unter dem zum Beispiel Tiere Schutz finden können. Wer darf sich denn bei euch unterstellen?“

3. Lockerungsübung:

Oberkörper drehen und die Arme dabei locker um den Körper fallen lassen.

	<p>Der Adler (Garudasana) „O schaut! Da kommt ein Adler angefliegen und lässt sich mit seinen breiten Flügeln auf unserem Baum nieder. Was für ein Adler seid ihr?“</p> <p><u>Abwandlung zum herkömmlichen Garudasana:</u> Die Arme werden zu Adlerflügeln ausgebreitet. Je nach Können der Kinder eventuell nur „normaler“ Einbeinstand. Hier eventuell auch noch einmal der Hinweis auf die Atmung und die dadurch entstehende Stabilität. Für einige Atemzüge so stehen bleiben, eventuell das Standbein ändern.</p> <p><u>Lockerungsübung:</u> „Und nun fliegt der Adler wieder weiter.“</p> <p>Wir „fliegen“ eine Weile als Adler durch den Raum.</p> <p>„Worüber fliegt ihr gerade? Was seht ihr?“</p> <p>Ich lasse ich die Klangschale einmal erklingen. Wir kommen wieder zurück auf unseren Berg – und unsere Matte.</p>
	<p>Die Gorilla-Atmung (Pranayama) Mit geschlossenen Beinen hinstellen, die Augen ggf. schließen. Tief einatmen, Augen öffnen und beim Ausatmen wie ein Gorilla brüllen („uuuuuuuu“ - laut und kräftig) und dabei mit beiden Fäusten auf den Brustkorb trommeln.</p> <p>„In unserem Wald leben auch Gorillas, ihr wisst sicher, dass das die größten Affen sind. Sie haben einen kräftigen Körperbau und manchmal trommeln sie auf ihrer Brust und schreien mit ihrer starken, lauten Stimme: uuuuuu. So begrüßen sie sich.“</p>
	<p>Die Rutschbahn „Jetzt waren wir aber lange genug auf unserem Berg, lasst uns mal schauen, was sich im Tal von Starkanien befindet. Dazu rutschen wir einfach den Berg runter. Dazu verwandeln wir uns alle in Rutschen. Auch unsere Rutschen müssen kräftig und vor allem stabil und fest sein – wie alles in Starkanien.“</p> <p>Ich gehe reihum und lasse bei jedem, der es möchte, einen Igelball die „Rutsche“ hinunterrutschen.</p> <p>„Spürt mal, wie fest und kräftig euer Körper als Rutsche ist.“</p>

	<p>Der Löwe (Simhasana) „Das Erste, was uns im Tal begegnet ist – na klar: der König der Tiere. Der Löwe. Er ist stark und vor ihm haben alle anderen Tiere Respekt.“</p> <p>Auf die Fersen setzen („Fersensitz von vorhin“) und die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ablegen. Augen schließen und gedanklich in einen Löwen verwandeln. Brust rausstrecken. Mit großen Augen herumschauen. Krallen zeigen, Zähne fletschen und laut brüllen. Mit den Händen („Pranken“) die Oberschenkel nach vorne gleiten und dann auf den Händen abstützen. Brust rausstrecken, nochmals brüllen und Zähne zeigen.</p> <p>„Wer hat denn da alles Respekt vor uns?“</p> <p>Dann schieben wir uns wieder zurück, schließen kurz die Augen und spüren unseren Atem in unserem Bauch und unseren Stolz in unserer Brust.</p> <p><u>Falls noch Zeit übrig ist:</u> Jedes Kind, das mag, darf sich noch ein eigenes Tier oder eine Pflanze oder Sache aussuchen, die es in Starkanien gibt. Alle zusammen machen wir diese Figur dann nach. Ich selbst mache gegebenenfalls die Schlange/Kobra vor.</p>
	<p>Optional: Die Heldenhaltung (Virabhadrasana) „Zum Schluss sind wir alle Superhelden. Unser Superheld braucht keine Waffen und auch keine besondere Ausrüstung. Seine Stärke kommt von innen, aus dem Herzen. Als Superheld sind wir mutig und tapfer und haben unseren Blick immer fest geradeaus gerichtet. Wir wissen, was wir können – erinnert ihr euch daran, was ihr am Anfang erzählt habt, was ihr gut könnt oder wo ihr einmal besonders mutig wart? –, und wir vertrauen uns. Spürt ihr euer starkes Herz in eurer Brust?“</p> <p><u>1. Durchgang:</u> Quer auf die Matte stellen, die Beine sind weit auseinander, die Hände an den Hüften. Rechtes Bein nach außen drehen, sodass die Zehen an den Rand der Matte zeigen. Der linke Fuß zeigt weiterhin nach vorne. Das rechte Knie beugen, bis es sich direkt über dem rechten Knöchel befindet. Beim Einatmen die Hände seitlich hochheben, bis sie auf einer Linie sind. Nach vorne schauen. Auf die Atmung hinweisen: Gleichmäßig und ruhig weiteratmen.</p>

	<p>2. Durchgang: Gleich wie 1. Durchgang, nur mit dem anderen Bein. Ggf. nochmal Hinweis auf die Atmung geben.</p> <p>Lockerungsübung: Arme und Beine ausschütteln - dann fliegen wir durch den Raum zurück in den Kindergarten, auf unsere Matten. Wenn nötig, lasse ich die Klangschale noch einmal klingen.</p>
Abschluss	
	<p>Kuscheltieratmung¹ „Jetzt haben wir ganz viele kräftige, starke und mutige Figuren kennengelernt und nachgeahmt, und wer so lange so stark war, der muss sich auch mal ausruhen.“</p> <p>Wir legen uns alle auf unseren Matten auf den Rücken und jeder der mag, bekommt von mir ein Kuscheltier auf den Bauch gesetzt. Ich lasse ruhige Musik laufen und wer möchte, wird von mir mit einer Decke zugedeckt. Durch die Ein- und Ausatmung bzw. das Heben und Senken des Bauches, kann das Kuscheltier in den Schlaf gewogen werden. Evtl. kann auch das Bild von „Wellen“ vermittelt werden, auf denen das Kuscheltier reitet. Jedes Kind kann selbst entscheiden, ob es kleine oder große Wellen machen möchte. Sind die Wellen zu hoch, kann das Kuscheltier mit beiden Händen festgehalten werden.</p>
	<p>Fantasiereise Anschließend lese ich die Fantasiereise vor. Nach dem Ende der Fantasiereise dürfen sich die Kinder langsam räkeln und strecken, erst ihre Finger und Zehen und dann die Hände und Beine bewegen, sich austrecken, gähnen ... und dann langsam wieder aufsetzen – wer mag auch wieder in den Fersensitz (siehe Anfang).</p> <p>„Die Figuren, die im Land Starkanien leben und die wir heute nachgeahmt haben, könnt ihr auch zu Hause machen. Vielleicht erinnert ihr euch auch, wenn ihr einmal Angst vor etwas habt, an die Figur, spürt ihre Kraft und fühlt euch gleich viel stärker.“</p>
	<p>Verabschiedungsritual Wir verabschieden uns, indem wir uns in einem Stehkreis zusammenfinden, uns an den Händen fassen und sprechen:</p> <p>„Eine schöne Woche für dich, eine schöne Woche für uns alle“.</p> <p>Anschließend falten wir die Hände erneut vor der Brust / dem Herzen zusammen und beugen leicht unseren Kopf nach vorne - „Namaste.“</p>

¹ Dazu passt folgende Musik: „Erkenne deine Kraft“ oder „Seifenblasen“ von Kinderyoga-Musik Verlag (z.B. kostenlos über Deezer) oder <https://youtu.be/-3Nahzhkc1Q&t=2724> (ab 45:24 min)

Fantasiereise

Hinweis: Je nach Verlauf der Stunde sollte der Inhalt der Fantasiereise angepasst werden.

Erinnere dich noch einmal an das Land Starkanien. Weißt du noch, wie es sich angefühlt hat, selbst ein Superheld zu sein? Ein Held ganz ohne Rüstung und Waffen, dessen Stärke nur von Innen kommt, aus dem Herzen.

Unten im Tal brüllt der starke Löwe. Siehst du, wie er seine Zähne fletscht und seine scharfen Krallen zeigt? Hier in Starkanien duftet es herrlich nach Blumen. Kannst du auch die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut spüren? Dein ganzer Körper ist angenehm warm.

Schau nach oben – dort klettert der kräftige Gorilla auf den Bäumen. Und jetzt kommt noch einmal der Adler angefliegen. Er hat seine großen Flügel weit ausgebreitet und es sieht aus, als würde er in den Himmel fliegen.

Kannst du auch die hohen und breiten Bäume sehen, und wie sich ihre Baumspitzen ganz oben im Wind wiegen? Die Wurzeln am Boden halten sie jedoch ganz fest, sodass ihnen nicht einmal ein Sturm etwas anhaben kann.

Und siehst du auch den höchsten Berg dort drüben, auf dem wir vorhin gelandet sind? Seine Spitze ragt bis in die Wolken hinein. Nun spüre noch einmal die Kraft all dieser Bewohner Starkaniens.

Wenn du magst, suche dir eine Lieblingsfigur aus, und stell dir noch einmal vor, wie du diese Figur bist. Spüre ihre Stärke und wie sie dich mutig macht.

Mögliche Fortsetzung - je nach Alter der Kinder:

Und damit sich diese Stärke in deinem ganzen Körper verteilt, stell dir nun ein kleines Stärke-Männchen vor. Stell es dir am besten in deiner Lieblingsfarbe vor. Ist es rot? Oder vielleicht gelb? Blau, oder doch lieber rosa? Ist es klein und rund, dein Stärke-Männchen – vielleicht mit kurzen Beinen und einer Stupsnase? Oder ist es lang und dünn? Hat es kurze oder lange Haare, dunkle oder helle? Hat es große Hände und Füße oder doch eher kleine? Mal dir dein Stärke-Männchen ganz so wie es dir gefällt. Das kleine Stärke-Männchen hat ein Säckchen bei sich und bewegt sich nun durch deinen Körper. Und überall wo es hinkommt, verteilt es Stärke aus seinem Säckchen.

Das Männchen fängt an in einem deiner beiden Füße. Dann wandert es dein Bein hoch, über dein Knie, und weiter hoch, bis zu deinem Po – und überall wo es hinkommt, verteilt es Stärke. Es beginnt wieder beim anderen Fuß und wandert auch hier dein Bein hoch, weiter über dein anderes Knie und noch einmal bis zum Po. Spürst du schon, wie stark deine Beine sind? Und nun wandert es vom Po den Rücken hoch – und über eine deiner beiden Schultern in den Arm, den Ellbogen bis zur Hand und den Fingern. Auch in den Fingerspitzen ganz vorne verteilt es seine Stärke. Es wandert auch über deine andere Schulter deinen anderen Arm hinunter, über den Ellbogen und die Hand wieder bis in die Fingerspitzen.

Dann steigt es über deine Brust deinen Hals hoch in deinen Kopf und hier lässt es nochmal ordentlich Stärke liegen, damit du richtig starke und mutige Gedanken bekommst. Zum

Schluss landet es in deinem Bauch und schüttet den Rest Stärke aus seinem Säckchen in deinen Bauchnabel aus. Die Stärke fließt über deinen Nabel in deinen Bauch wie feiner Sand und verteilt sich dort. Spürst du, wie die Kraft nun durch deinen ganzen Körper fließt? Genieß noch eine Weile die Kraft und Stärke in deinem Körper. Schau dir auch dein Stärke-Männchen noch einmal an. Vielleicht möchtest du ihm ein kleines Lächeln schenken, ein kleines Dankeschön für die Stärke, die es dir gegeben hat.

Dann verabschiede dich langsam von deinem Stärke-Männchen. Spüre wieder deinen Körper, der schwer am Boden ruht, als würde er schlafen. Behutsam wollen wir ihn nun aufwecken und atmen tief ein und aus... Wir bewegen langsam unsere Finger und unsere Zehen, recken und strecken uns und gähnen genüsslich – und kommen dann langsam wieder hoch in den Fersensitz.

Stundenbild: „Wir fliegen ins Weltall“

- Zielgruppe: Kinder im **Grundschulalter**
- Zeitrahmen: ca. **45 - 60 Minuten**
- Materialien: Yogamatten, Decken, Handschmeichler oder Erzählstein, Klangschale, Musik / Musikbox

Hinweis: Bei Kindergruppen, die keine oder wenig Erfahrung im Yoga haben, können in den ersten Einheiten einzelne Übungen aus der Yoga - Praxis weggelassen und dann im weiteren Verlauf schrittweise dazu genommen werden.

Ankommen und Anfang	
	<p>Die Kinder dürfen sich eine Matte aussuchen. Ich lasse die Klangschale einmal klingen.</p> <p>„Immer, wenn die Klangschale erklingt, sind wir auf unserer Matte und werden ruhig.“</p>
	<p>Nun zeige ich den Kindern den Fersensitz und erkläre dessen positiven Einfluss auf die Körperhaltung und die Atmung:</p> <p>„Im Fersensitz legen wir die Hände auf die Schenkel und sitzen mit ganz geradem Rücken. Dadurch kann die Luft, die wir über die Nase einatmen über die Lungen bis in den Bauch strömen – was dem Körper sehr guttut. Über den Mund atmen wir wieder aus.“</p> <p>Ich sage den Kindern, dass sie, wenn sie mögen, eine Hand auf den Bauch legen können, um zu spüren, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückgeht.</p> <p>„Diese Atmung beruhigt uns, und wenn wir aufrecht sitzen, sind wir stark und kraftvoll.“</p>
	<p>Begrüßungsritual</p> <p>Dann begrüßen wir uns mit vor der Brust / dem Herzen zusammengelegten Händen und einem leichten Kopfnicken - „Namaste“. Ich erkläre den Kindern, dass diese Begrüßung aus Indien kommt, so wie auch das Yoga.</p>
	<p>Optional: Namensspiel - für den Fall, dass sich die Kinder untereinander nicht gut kennen</p> <p>Im Kreis sitzen und einen Ball auf dem Boden gegenseitig zurollen. Wer den Ball abstößt, nennt seinen Namen und dann im weiteren Verlauf, wer den Ball abstößt nennt den Namen der-/ desjenigen, zu dem der Ball gerollt wird.</p>

	<p>Gesprächsrunde Themen / Bedürfnisse der Kinder werden aufgenommen; die Kinder können von ihren Yoga - Vorerfahrungen oder den Erwartungen an die erste Yoga - Stunde berichten.</p> <p>Ich gebe meinen Handschmeichler herum und jeder der ihn in den Händen hält, darf - wenn er möchte - kurz erzählen.</p> <p>Sind alle zu Wort gekommen, sage ich:</p> <p>„Heute möchte ich mit euch ins Weltall fliegen. Was fällt euch dazu alles ein? Wie ist es wohl im Weltall? Wie weit ist es weg? Wie kommt man überhaupt in den Weltraum? etc.“</p>
	<p>Aufwärm-Spiel: Astronautenausbildung Die Kinder fragen: „Welche Eigenschaften brauchen Astronauten bzw. was müssen Astronauten können, um ins Weltall fliegen zu können?“</p> <p>Die Ideen der Kinder in passende Bewegungen umsetzen; hier einige Vorschläge (den Kindern fällt sicher noch mehr ein):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer: „Hampelmann“ – Bewegungen machen • Schwindelfreiheit: Im Kreis drehen / Purzelbaum machen • Gleichgewicht: Auf einem Bein stehen; erst mit offenen und (wer sich traut) dann auch mit geschlossenen Augen • Space Shuttle starten, steuern und landen: Aus der Hocke starten und mit lauten Start- / Zischgeräuschen durch den Raum fliegen, Arme sind dabei gestreckt über dem Kopf, die Handflächen zeigen zusammen (= Form einer Rakete) • Gehen im Raumanzug: Alle stehen auf der Matte, Zehen leicht bewegen, um den Fokus auf die Füße zu lenken – Zehen und Ferse dann in die Matte drücken und spüren, wie fest die Füße nun auf der Matte stehen - danach: „Schließe kurz die Augen und stell dir vor, du hast einen dicken, schweren Raumanzug an. Ganz vorsichtig und Schritt für Schritt machst du nun die ersten Schritte. Mache deine Augen wieder auf und gehe langsam und leise. Stell dir vor, wie es sich anfühlt, in diesem dicken und schweren Raumanzug umherzugehen. Konzentriere dich auf jeden Schritt und versuche noch langsamer zu gehen.“ → alle gehen langsam im Raum umher; nachdem alle wieder auf der Matte angekommen sind die Kinder ggf. fragen, wie es sich für sie angefühlt hat <p>„Wie ich sehen konnte, seid ihr alle wunderbar dazu geeignet, um ins Weltall zu reisen! Dann lasst uns nun starten!“</p>

Yoga - Praxis



„Astronauten-Start-Position“ (Umgekehrte Stockhaltung)

Rückenlage, Beine hoch, den Po evtl. auf ein Kissen legen; bei „durchgeschüttelt“ mit dem Po / der Hüfte hin und her wackeln:

„Anschnallen, die Düsen starten, Countdown, wir zählen: 10, 9, 8, 7... und werden beim Start ordentlich durchgeschüttelt in unserem engen Sitz. Wir fliegen höher und höher, verlassen allmählich die Erdatmosphäre und unser Körper wird jetzt ganz leicht und ganz ruhig ... Abschnallen, langsam aufstehen.“



Schwerelosigkeit: Die Heldenhaltung (Virabhadrasana I und II)

„Wir bemerken, dass wir plötzlich ganz schwerelos sind ... Wir schweben, wie in Zeitlupe, schwerelos durch unser Raumschiff.“

1. Durchgang:

Quer auf die Matte stellen, die Beine sind weit auseinander, die Hände an den Hüften. Rechtes Bein nach außen drehen, sodass die Zehen an den Rand der Matte zeigen. Der linke Fuß zeigt weiterhin nach vorne. Das rechte Knie beugen, bis es sich direkt über dem rechten Knöchel befindet. Beim Einatmen die Hände seitlich hochheben, bis sie auf einer Linie sind. Nach vorne schauen. Auf die Atmung hinweisen: Gleichmäßig und ruhig weiteratmen.

2. Durchgang:

Gleich wie 1. Durchgang, nur mit dem anderen Bein. Ggf. nochmal Hinweis auf die Atmung geben.



3. Durchgang:

Gleich wie 1. Durchgang, nur die Arme statt zur Seite nach oben strecken.

4. Durchgang:

Gleich wie 3. Durchgang, nur mit dem anderen Bein. Ggf. nochmal Hinweis auf die Atmung geben.

Lockerungsübung:

Immer wieder zwischen den einzelnen Durchgängen einbauen: Arme und Beine ausschütteln.


Atemübung im Fersensitz

„Wir möchten nun aus dem Fenster schauen, um zu sehen, wo wir eigentlich sind. Doch dazu müssen wir erst einmal die Scheiben putzen, die auf der Reise ins Weltall ganz schmutzig geworden sind.“

	<p>Im Fersensitz, tief einatmen und mit dem Ausatmen die (imaginäre) Scheiben anhauchen und mit den Händen „wischen“ → 3 - 4x Wiederholen</p> <p>„Was könnt ihr jetzt alles von dort oben sehen? (Erde, Planeten, Mond...) Lasst euch Zeit, um euch alles in Ruhe anzuschauen.“</p>
	<p>Z.B.: Großer Stern (Andreaskreuz) „Schaut mal dort drüben habe ich viele verschiedene Sterne entdeckt – könnt ihr sie auch sehen? Wie sehen sie aus?“</p> <p>„Jetzt bist du ein großer Stern und strahlst in alle Richtungen - zur Seite, nach oben, nach unten, nach rechts, nach links, nach hinten, nach vorne.“</p> <p>Verschiedene Variationen mit den Armen und Beinen üben.</p>
	<p>Z.B.: Kleiner Stern (Haltung des Kindes) „Mache dich ganz klein, du bist jetzt ein kleiner, runder Stern. Du hast deinen Platz im Weltall, stehst ganz ruhig am Himmel, du strahlst und leuchtest ganz hell.“</p>
	<p>Z.B.: Mond (Seitwärts Beuge) Mit geschlossenen Beinen und erhobenen Armen (die einen „Mond“ formen) leicht nach rechts und links neigen → Arme können geöffnet oder geschlossen sein (Bild links).</p> <p>„Oh, und schaut mal alle nach links! Seht ihr den Mond?“</p>
	<p>Optional, je nach Zeit und Lust der Kinder: Weitere Ideen der Kinder („Was sie von der Rakete aus sehen können“) aufgreifen und in passende Bewegungen umsetzen; z.B. Satelliten, Planeten, Kometen, die Sonne etc. Die Kinder können die Bewegungen dazu auch selbst entwickeln, hierzu entsprechende Impulsfragen stellen, wie z.B.: „Wie würdest du die Sonne mit deinem Körper darstellen? Oder „Welche Form hat der Planet, den du sehen kannst? Kannst du uns das mit deinem Körper zeigen?“ etc.</p> <p><i>Hinweis: Eventuell können die Ideen der Kinder bereits direkt nach der Atemübung umgesetzt werden; die Übungen „großer und kleiner Stern“ sowie „Mond“ können dann von der Kursleitung (bei Bedarf) ergänzend oder als zusätzliche Impulse eingeführt werden.</i></p>

	<p>Aliens „Wir fliegen noch ein Stückchen weiter und landen schließlich auf einem fremden Planeten. Dort treffen wir auf Aliens / fremde Wesen. Wie sehen sie wohl aus?“</p> <p>Jedes Kind darf nacheinander ein Alien / fremdes Wesen nachahmen - in Haltung, Gang, Sprache → alle anderen machen dies nach, laufen so auch durch den Raum und begrüßen sich gegenseitig in der „Aliensprache“ oder mit entsprechenden Bewegungen.</p>
	<p>„Astronauten-Start-Position“ (Umgekehrte Stockhaltung) Rückenlage, Beine hoch, den Po evtl. auf ein Kissen legen; bei „durchgeschüttelt“ mit dem Po / der Hüfte hin und her wackeln:</p> <p>„Es ist Zeit, wieder zur Erde zurückzufiegen. Alle gut anschnallen, Sicherheitsgurte noch einmal überprüfen ... und die Düsen starten, wir zählen: 10, 9, 8, 7... wir werden beim Start wieder ordentlich durchgeschüttelt in unserem engen Sitz. Wir treten wieder ein in die Erdatmosphäre und nähern uns immer weiter dem Boden. Es rüttelt noch einmal und schon sind wir wieder sicher auf der Erde gelandet. Was für ein Erlebnis.“</p>
	<p>Den Boden wieder spüren (Liegend) „Wir spüren nun den sicheren, festen Boden und strecken und räkeln uns nach diesem aufregenden Flug.“</p> <p>Verschiedene Variationen in Rückenlage üben: Beine aufstellen und Knie hin- und herschaukeln, jeweils ein Bein/Knie an die Brust ziehen, beide Knie gleichzeitig an die Brust ziehen und hin- und herschaukeln etc.</p>
Abschluss	
	<p>Fantasiereise² „Nach der Anstrengung als Astronaut musst du dich jetzt gründlich entspannen. Du legst dich gemütlich auf den Boden, wenn du magst, dann schließe deine Augen.“</p> <p>Ich lasse im Hintergrund leise Musik laufen und wer möchte, wird von mir mit einer Decke zugedeckt. Anschließend lese ich die Fantasiereise vor. Nach dem Ende der Fantasiereise dürfen sich die Kinder langsam räkeln und strecken, erst ihre Finger und Zehen und dann die Hände und Beine bewegen, sich austrecken, gähnen ... und dann langsam wieder aufsetzen – wer mag auch wieder in den Fersensitz (siehe Anfang).</p>

² Dazu passt folgende Musik: <https://youtu.be/duODgJveyml>

	<p>„Der Energieball“ Hände so halten, dass sich beide Handflächen komplett berühren und diese dann ca. 30 Sekunden aneinander reiben. Nach kurzer Zeit das Reiben unterbrechen (nicht abrupt, sondern langsam) und die Handflächen ca. 1 - 3 cm voneinander entfernt zusammenhalten: „Stell dir nun einen glühenden Energieball vor, der sich zwischen deinen Händen befindet. Spürst du die Wärme und Energie an deinen Händen?“</p> <p>Die Übung mehrmals wiederholen, um mit ihr vertraut zu werden. Im letzten Durchgang die warmen Handinnenflächen auf die Augen oder das Herz legen und die Wärme und Energie (nach-) spüren.</p>
	<p>Verabschiedungsritual Wir verabschieden uns, indem wir uns in einem Stehkreis zusammenfinden, uns an den Händen fassen und sprechen:</p> <p>„Eine schöne Woche für dich, eine schöne Woche für uns alle“.</p> <p>Anschließend falten wir die Hände erneut vor der Brust / dem Herzen zusammen und beugen leicht unseren Kopf nach vorne - „Namaste.“</p>

Fantasiereise

Stelle dir jetzt vor, dass du noch einmal in deinem Raumschiff liegst.

Nehme bewusst deinen Atem wahr. Stelle dir dein Atem als Seifenblase vor: Beim Einatmen wird die Seifenblase groß und rund; beim Ausatmen zieht sich die Seifenblase wieder zusammen.

Die Sekunden für den Abflug Deines Raumschiffes laufen.

Wir zählen rückwärts: 10 - Sei bei Dir! 9, 8 - Lass Dich nicht ablenken! 7, 6 - Lausche nach innen! 5, 4 - Werde ganz ruhig und wach! 3, 2, 1

Die Rakete zündet! Die Reise ins Weltall beginnt.

Die Häuser, Menschen und Autos werden immer kleiner.

Klein wie Spielzeugfiguren. Wir fliegen durch die Wolken, höher und höher. Wir fliegen zur Erdschicht und verlassen die Erde. Wir befinden uns in der Unendlichkeit des Weltalls, die Sterne funkeln. Kleine und große Lichter, in blau, grün, gelb, türkis und in allen Farben, die du dir nur vorstellen kannst.

Du kommst immer näher zum Mond. Umso näher, wir kommen, desto kühler wird es. Angenehm kühl im Kopf. Aber nie zu kalt, dass du frieren musst. Es wird auch etwas dunkler. Ein angenehm gedämpftes Licht entsteht. Wie fühlst du dich? Was nimmst du wahr? Was siehst oder hörst du? Was riechst du?

Wir fliegen wieder weiter. Umso mehr wir uns vom Mond entfernen, desto wärmer wird es, aber nie zu warm, genau dazwischen von zu heiß und zu kalt. Wir fliegen wieder durch die Unendlichkeit des Universums. Wieder vorbei an den kleinen und großen Lichter, die in allen Farben, mal etwas stärker und mal etwas schwächer flimmern.

Wir kommen immer näher zur Sonne. Und umso näher wir zur Sonne kommen, umso wärmer wird es dir, allerdings nie zu heiß.

Du kannst jetzt die Farben der Sonne wahrnehmen: Gelb, Rot, Orange und Blau. Es wird immer heller, aber nie zu hell. Wie fühlst du dich? Was nimmst du wahr?

Wir entscheiden uns, wieder zurück zum Heimatplaneten Erde zu fliegen.

Wir kommen noch einmal kurz am Mond vorbei und sehen dann schon die Meere und Kontinente – und treten schließlich auch wieder in die Erdatmosphäre ein. Wir fliegen immer weiter auf die Erde zu bis plötzlich auch wieder Häuser, Menschen und Autos zu erkennen sind. Es ruckelt einen kurzen Moment und unser Raumschiff ist wieder sicher auf der Erde und hier [in diesem Klassenzimmer, in diesem Turnraum etc.] angekommen.

Spüre nun deinen Körper, wie er am Boden liegt. Bewege langsam deine Zehen und Finger, dann deine Füße, deine Hände und deinen Kopf. Räkele und strecke dich aus, öffne langsam die Augen und wenn du bereit bist, setze dich langsam wieder auf.

Quelle: <https://kinderyoga-online.de/yoga-phantasie-reisen> (leicht abgeändert)

Weiterführende Idee


- Atemübung: Origami - Rakete falten und pusten: <https://youtu.be/SW2j69tcYwk>
→ kostenlose Anleitung hier: <https://kreativraum24.de/rakete-basteln>



Stundenbild: „Stark wie ein Baum“

- Zielgruppe: **Tweens / Teens ab 11 Jahren**
- Zeitrahmen: ca. **60 - 90 Minuten**
- Materialien: Yogamatten, Decken, Handschmeichler oder Erzählstein, Klangschale, Musik / Musikbox, Bild vom Lebensbaum, optional: Zirbenholzöl


Hinweis: Bei Gruppen, die keine oder wenig Erfahrung im Yoga haben, können in den ersten Einheiten einzelne Übungen weggelassen und dann im weiteren Verlauf schrittweise dazu genommen werden.

Bei schönem Wetter kann die Einheit auch im Freien unter Bäumen stattfinden.

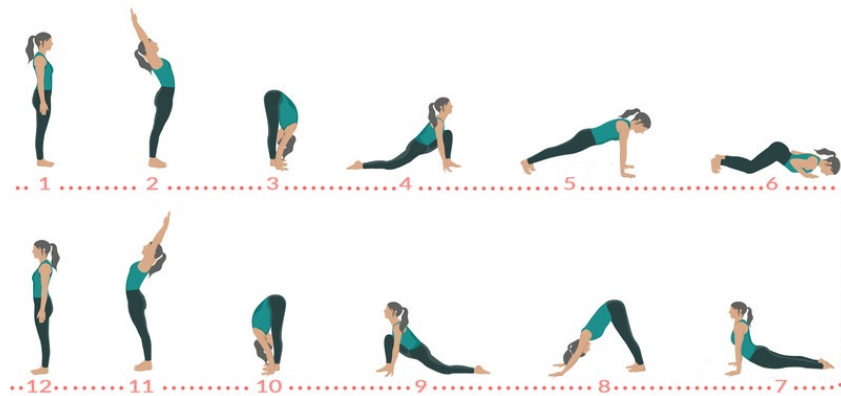
Ankommen und Anfang	
	<p>Alle suchen sich eine Matte aus. Ich lasse die Klangschale einmal klingen. „Ich freue mich, dass ihr hier seid!“</p> <p>Genereller Hinweis zu Beginn der Stunde: „Führe die einzelnen Übungen bzw. Asanas nur so weit aus, wie es sich für dich gut anfühlt. Fühlst dich unwohl bei einer Übung oder verspürst du Schmerzen dabei, dann beende sie.“</p>
	<p>Begrüßungsritual Wir kommen in den Fersensitz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beginne dazu im Vierfüßlerstand, bringe deine Füße nah zusammen • optional - kann auch weggelassen werden: Stelle alle 10 Zehen auf, auch die beiden kleinen Zehen (nutze dafür gerne deine Hände) • verlagere dein Gewicht nach hinten und bringe dein Gesäß auf deine Fersen; deine Knie berühren den Boden vor dir • lasse das Gewicht deines Gesäßes auf deine Fersen sinken • richte deine Wirbelsäule auf und entspanne deine Schultern <p>„Wir atmen ein und wieder aus und begrüßen uns mit vor der Brust / dem Herzen zusammengelegten Händen und einem leichten Kopfnicken - „Namaste“</p> <p>Hinweis Fersensitz: „Wenn dir die Pose zu intensiv wird, solltest du zurück in den Vierfüßlerstand kommen und deine Füße kreisen, ausklopfen und bewegen; bei zuvor aufgestellten Zehen schauen, ob es angenehmer ist, diese abzulegen. Wenn du dich in der Asana sehr unwohl fühlst, verlasse sie und setze dich so hin, wie es für dich bequem ist.“</p>

	<p>Nun bei geschlossenen Augen (Hände sind immer noch gefaltet vor der Brust) spüren, ob die Hände gleichmäßig in der Mitte sind oder eine dominanter als die andere schiebt? → Die linke Seite ist die Yin-Seite, die rechte die Yang- Seite. Yin steht für Weiblichkeit, Annahme, Akzeptanz, Loslassen, Vertrauen, Kreativität, Fantasie, Sensibilität, Ruhe, Pausen. Yang steht für Fortschritt, Wandel, Aktion, Veränderung, Vorankommen, Bewegung, Ehrgeiz, Wettbewerb.</p> <hr/> <p><i>Positive Auswirkungen Fersensitz: Bessere Körperhaltung, verbessert die Konzentration, fördert den inneren Frieden, stärkt die Beckenbodenmuskulatur, entspannt Beine und Füße, verbessert die Blutzirkulation in der Bauchgegend</i></p>
	<p>Gesprächsrunde „Wie geht’s dir heute?“ Hierzu kann ein Erzählstein oder Handschmeichler herumgereicht werden, die Kursleitung kann den Anfang machen („Mir geht es heute ... weil ...“) → Wer nicht reden oder erzählen möchte, gibt den Stein einfach weiter.</p>
	<p>Besprechung des Stundenthemas Bild vom Lebensbaum (auch „Baum des Lebens“) zeigen: U.a. Symbol für das Leben, steht für Verbindung (= Wurzelwerk genauso verästelt wie die Krone, wie feine Antennen; Verbindung zwischen Himmel und Erde), Individualität (= jeder Baum sieht anders aus, ist einzigartig; Bäume erhalten ihre einzigartigen Eigenschaften und Individualität im Laufe der Zeit, da sie sich durch Wetteränderungen verändern), Stärke (= der Baum bleibt zu jeder Zeit stark und robust; dank seiner tiefen Wurzeln hält er auch Stürmen und Witterungen stand) → Bäume liefern uns vieles für unsere grundlegenden Bedürfnisse, wie z.B. Unterkunft, Werkzeuge, Medizin; Bäume reinigen die Luft, die wir atmen und sind daher unerlässlich für das Leben auf der Erde.</p>
	<p>Atemübungen – Pranayama³: <u>Vollständiger Yogaatem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lege die Hände auf den Bauch und nimm ganz bewusst deine Atmung wahr • lege die Hände an die Körperseite und nimm auch hier die natürlichen Atembewegungen wahr • lege die Hände knapp unter das Schlüsselbein und konzentriere dich auf das Heben und Senken der Brust beim Atmen. Gehe zum nächsten Schritt, wenn du ein Gefühl für alle drei Atembereiche entwickelt hast • lass nun beim Einatmen die Luft bewusst in Bauch, Flanken und unter das Schlüsselbein fließen • beim Ausatmen darf die Luft aus allen Bereichen gleichzeitig ausströmen

³ Dazu passt folgende Musik: „Endless“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow oder „Breath“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow

	<p>Hinweis vollständiger Yogaatem: „Du kannst diesen Kreislauf beliebig oft wiederholen, allerdings nur, wenn es keine Anstrengung für dich bedeutet. Sobald du das Gefühl hast zu verkrampfen oder nicht genug Luft zu bekommen, geh einfach zur normalen Atmung über.“ Die Atmung in den Bauch steht für die Wurzeln des Baumes, die Flanken für den Stamm und die Brust für die Krone.</p> <p><u>Optional: Nadi Shodana – Wechselatmung (für Anfänger):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • atme ruhig und langsam ein und aus - schließe mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch • atme langsam, gleichmäßig und vollständig durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis 5 • schließe mit dem linken Zeigefinger das linke Nasenloch, löse dann den rechten Zeigefinger vom rechten Nasenflügel und atme langsam und möglichst geräuschlos, bis 10 zählend, durch das rechte Nasenloch aus • atme wieder, bis 5 zählend, durch das rechte Nasenloch ein; das linke Nasenloch ist geschlossen • atme durch das linke Nasenloch aus und zähle dabei bis 10; das rechte Nasenloch ist geschlossen <p>Hinweis Nadi Shodana: „Wenn dir dieser Rhythmus (5:10) zu langsam ist, kannst du beispielsweise auch im Rhythmus 4:8 (= 4 ein- und 8 ausatmen) oder 4:6 (= 4- ein und 6 ausatmen) üben. Sollte dir schwindelig werden oder du dich unwohl fühlen, dann beende die Übung und atme normal weiter.“</p>
Yoga - Praxis	
	<p>Warm-Up: Sonnengruß (Surya Namaskar) zu dem Lied „Wild & Free“ von Lena⁴</p> <p>Erklärung: „Der Sonnengruß ist eine Abfolge von mehreren Übungen; kann beim ersten Mal anstrengend sein, da man sich sehr auf die Abfolge der Asanas konzentrieren muss. Außerdem solltest du beim Üben auf deinen Atem achten. Er sollte immer fließend sein und nicht ins Stocken geraten.“ → es empfiehlt sich, den Sonnengruß häufiger zu üben, sodass die Jugendlichen diesen irgendwann selbstständig und in ihrem eigenen Tempo ausführen können; bspw. kann er als „roter Faden“ immer zum Aufwärmen genutzt werden; die Kursleitung sollte sich vorab selbst mit dem Sonnengruß vertraut gemacht und diesen eingeübt haben, um die Jugendlichen gut anleiten zu können</p>

⁴ Liedalternative: Young, Wild & Free (feat. Bruno Mars) von Snoop Dogg & Whiz Khalifa, <https://youtu.be/4A9UutuFLEw>



Bildquelle: <https://www.arhantayoga.org/de/surya-namaskar/>

Anleitung:

1. Stehe gerade, mit aufrechter Wirbelsäule und entspannten Schultern. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Deine Knie sind gerade, aber nicht überstreckt und deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper → Schultern und Ellbogen sind entspannt; dein Nacken ist lang; streck deinen Scheitel zur Decke hoch
2. Atme ein und strecke deine Arme nach oben und nach hinten aus → die Arme sollten neben deinen Ohren liegen; schau nach oben; lass den Kopf nicht nach hinten fallen; die Knie sind gerade und die Hüfte schiebt sich leicht nach vorne
3. Atme aus und beuge dich nach vorne, indem du die Handflächen außerhalb der Füße auf den Boden legst → wenn du deine Handflächen nicht mit gestreckten Knien auf den Boden legen kannst, kannst du deine Knie leicht beugen; streck deine Nase in Richtung deiner Knie
4. Halte deine Hände dort, atme ein und bringe dein rechtes Bein so weit wie möglich zurück → lege dein rechtes Knie auf den Boden und strecke deinen rechten Fuß; schiebe das Becken nach vorne, ohne den 90-Grad-Winkel deines linken Knies zu verlieren; öffne deinen Brustkorb, schau diagonal nach oben, während die Handflächen auf dem Boden bleiben
5. Halte den Atem an und bringe dein linkes Bein zurück → dein Körper befindet sich in einer geraden Linie von deinem Kopf bis zu deinen Fersen (Liegestützposition)
6. Ausatmen und die Knie, die Brust und die Stirn auf den Boden sinken lassen → ohne deinen Körper nach hinten zu bewegen, bringst du deine Brust zwischen deinen Händen auf den Boden und dann deine Stirn auf den Boden; Knie, Brust und Stirn berühren den Boden, aber die Hüften sind nicht auf dem Boden


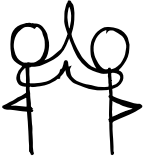

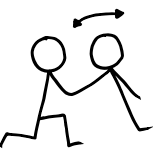
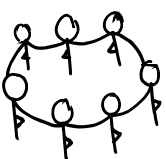
7. Einatmen und aufschauen → öffne deinen Brustkorb und schaue nach oben und hinten, ohne den Kopf fallen zu lassen; die Beine bleiben auf dem Boden, die Füße sind spitz; bewege deine Hände nicht, wenn du diese Position einnimmst; die Ellenbogen sind leicht angewinkelt und die Schultern drücken nach unten.
8. Ausatmen, die Zehen einrollen und die Hüfte hochdrücken → ohne deine Hände oder Füße zu bewegen, drückst du deine Hüften in Richtung Decke; deine Hände sind flach auf dem Boden; die Fersen können leicht vom Boden abgehoben werden; der Kopf ist zwischen deinen Armen - schaue jetzt auf deine Füße und versuche, deine Brust zu den Knien zu bringen
9. Atme ein und bringe den rechten Fuß zwischen deinen Händen nach vorne → halte deine Finger und Zehen in einer Linie; lass dein linkes Knie auf den Boden fallen, zeige mit dem linken Fuß nach vorne und schiebe dein Becken nach vorne zur rechten Ferse; schau diagonal nach oben - wie in Position 4
10. Atme aus, lass die Hände, wo sie sind, beuge die Zehen deines linken Fußes und trete mit dem linken Fuß nach vorne, neben deinen rechten Fuß → die Nase zwischen den Knien, die Hände halten die Knöchel; halte die Knie gerade
11. Einatmen und mit den Händen nach außen und oben greifen → wölbe dich nach hinten - wie in Position 2.
12. Bringe deine Handflächen vor deiner Brust nach unten und kehre dann in die Ausgangsposition zurück → atme aus und lege die Handflächen vor der Brust zusammen
13. Damit ist eine halbe Runde geschafft → wiederhole die Übung auf der linken Seite (das linke Bein tritt zuerst nach hinten und dann nach vorne), um eine ganze Runde des Sonnengrußes zu machen

Der Sonnengruß kann beliebig oft wiederholt werden; falls die Jugendlichen dies schon schaffen, bspw. auch, bis das Lied einmal komplett durchgelaufen ist.

Eventuell kurzer Austausch: „Wie geht es euch nach dem Sonnengruß? Was spürt ihr? Wie fühlt sich euer Körper an?“

Positive Auswirkungen Sonnengruß: Gibt dem Körper Kraft und Energie, löst Verspannungen, stärkt den Rücken, beruhigt den Geist, aktiviert alle Muskelgruppen und bereitet dadurch optimal auf die Yoga-Praxis vor etc.

<p>2</p> 	<p>Baum - Flow „Lasst uns nun die Asana „Baum“ (Vrksasana) ausprobieren und mehr über den Baum lernen. Hierzu ...</p>
<p>3</p> 	<p>1. Fußmassage: ... setzen wir uns zuerst auf einmal auf unsere Matte und massieren unsere Füße; unsere Füße sind später die Wurzeln unseres Baumes, die uns in jeder Situation halten sollen; daher erhalten sie besondere Aufmerksamkeit</p>
<p>4</p> 	<p>2. Haltung des Kindes (Variation): ... nun dehnen wir unseren Rücken 3. Boot: ... und stärken unseren Bauch - Rücken und Bauch bilden nämlich später unseren (Baum-) Stamm</p>
<p>5.1</p> 	<p>4. Schmetterling: ... etwas Entspannung für den Rücken 5. Buddha / Sprinter: ... und so langsam richten wir uns auf 6. Halbmond: ... wir testen, wie stabil unser Stamm schon ist</p>
<p>5.2</p> 	<p>7. Stuhl mit langen Armen: ... und kommen immer weiter nach oben 8. Einwiegen in die Berghaltung: ... nun finden wir einen stabilen Stand und spüren, wie sich die Wurzeln (= Füße, einzelne Zehen) fest in der Erde verankern; sobald du deinen Stand gefunden hast und stabil stehst</p>
<p>6</p> 	<p>9. Baum: ... kommen wir aus dieser Position heraus, schließlich in die Position des Baumes“ → hierzu folgende Anleitung für die Kursleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wähle deine heutige Variante des Baumes (klein - mittel - groß) • verlagere das Gewicht auf ein Bein und bringe das andere Bein mit der nächsten Einatmung in Position (an den Oberschenkel)
<p>7</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • suche dir einen Punkt im Raum als Trierhilfe: Wenn es schwerfällt, im Gleichgewicht zu bleiben, hilft oft ein Punkt, ein Fokus, und sich vom Unwichtigen nicht ablenken zu lassen • spüre deine Wurzeln bis in die flach abgelegten Zehenspitzen
<p>8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • spüre deine Wurzeln bis in die flach abgelegten Zehenspitzen • spüre deine leicht angebeugten Knie, so dass du flexibel wie ein Baum, jeden Windstoß ausgleichen kannst • halte dein Becken waagrecht, als wäre dein Standbein ein mächtiger Stamm
<p>9</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • spüre deine aufrechte und starke Mitte im Stamm • lass die Arme mit der nächsten Einatmung nach oben wachsen und öffne die Arme mit der Ausatmung in eine weite, ausladende und tragende Krone
<p>9</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • die Schultern sind weit weg vom Ohr • fühle deine eigene innere Größe bis in die Baumkrone • spüre die feinen Verästelungen bis die Fingerspitzen

	<ul style="list-style-type: none"> • spüre das Spiel zwischen Druck und Gegendruck an deiner Fußsohle und Standbein, das dies immer wieder ausbalanciert • erinnere dich erneut an den Fixpunkt, dein gerades Becken, deine Aufrichtung und das Wachsen bis in die Fingerspitzen <p>Affirmation, die gemeinsam gesprochen werden kann: „Ich stehe wie ein Baum und habe Selbstvertrauen.“</p> <p>Weitere Varianten: Fuß an der Wade (oder dem Knöchel) für einen besseren Stand; Fortgeschrittene: Ausgestrecktes Bein (siehe Bild links)</p> <hr/> <p><i>Positive Auswirkungen Baum: Verbessert das Gleichgewichtsgefühl, stärkt die Beinmuskulatur, kräftigt die Muskeln in Hüfte und Füßen, öffnet den Herzraum, klärt und fokussiert den Geist, stärkt die innere Ruhe</i></p>
  <p>Vorderansicht</p>  	<p>Optional: Verschiedene Gruppenübungen zum Baum</p> <p><u>1. Übung: Baum an Baum I</u>⁵</p> <p>Ziel / Zweck: Sich gegenseitig stabilisieren, Achtsamkeit, Wahrnehmung: Alleine besser oder zu zweit? Gibt es eine Seite, mit der es leichter ist als mit der anderen? → Ist einer unsicher, dann Fuß auf den Boden oder an den Knöchel; Variation: Mit geschlossenen Augen probieren</p> <p><u>2. Übung: Baum an Baum II</u>⁶</p> <p>Ziel / Zweck: Mit dem Rücken zueinander im Baum stehen; sich gegenseitig stabilisieren, Achtsamkeit, Wahrnehmung: Versuchen, den Atem des Partners zu spüren → Ist einer unsicher, dann Fuß auf den Boden oder an den Knöchel; Variation: Mit geschlossenen Augen probieren</p> <p><u>3. Übung: Baum fällt</u>⁷</p> <p>Ziel / Zweck: Vertrauensübung; erst paarweise und dann in der Gruppe → Hände bleiben immer auf der Schulter abgelegt, so fühlt sich der Baum sicher</p> <p><u>4. Übung Baumkreis „vernetzte Wälder“</u>⁸</p> <p>Ziel / Zweck: Alle stehen im Baum und geben sich die Hände; Balance, Gruppendynamik, positiver Abschluss: „Ich stehe wie ein Baum und habe Selbstvertrauen“</p>

⁵ Dazu passt folgende Musik: „Memories“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow

⁶ Dazu passt folgende Musik: „At a Glance“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow

⁷ Dazu passt folgende Musik: „Under the Tress“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow

⁸ Dazu passt folgende Musik: „Under the Tress“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow

Abschluss

Zeichenmeditation: „Male einen Baum zur Musik“⁹

Danach innere Reflexion (= jeder für sich im Stillen):

- Was gibt dir Wurzeln und Stabilität? Was nährt dich? (Personen, Orte, Tätigkeiten)
- Welche guten Eigenschaften in dir halten dich aufrecht? (innere Ressourcen)
- Wonach sehnen sich deine Äste / Fühler? (Ziele, Wünsche, Träume)

Weitere Idee (optional): Gesprächsrunde

„Erzähle uns, was für ein Baum du bist“

→ Hier einige Anregungen (vgl. Jaenike, S. 207 ff):

Baumart	Mythologische Bedeutung
Eichenbaum	Stärke & Mut
Ahornbaum	Gleichgewicht, Hoffnung, Sachlichkeit
Apfelbaum	Magie, Spaß, Glück
Zedernbaum	Heilung, Schutz
Tanne	Selbstvertrauen, Energie
Palme	Frieden
Weide	Magie, Träume



Fantasiereise¹⁰

Ich lasse im Hintergrund leise Musik laufen und wer möchte, darf sich mit einer Decke zugedeckt. Optional kann den Jugendlichen ein Tropfen Zirbenöl auf den Handrücken gegeben werden. Anschließend lese ich die Fantasiereise vor.

Gesprächsrunde im Sitzen (optional)

Gerne kann in der Runde noch von den äußeren (Wurzeln) und inneren (Stamm) Ressourcen und den Träumen (Baumkrone) erzählt werden oder die Jugendlichen legen die Hand auf den Mund, wenn sie lieber schweigen wollen.

Verabschiedungsritual

Wir verabschieden uns, indem wir erneut die Hände vor der Brust / dem Herzen zusammen und leicht unseren Kopf nach vorne beugen - „**Namaste.**“

⁹ Dazu passt folgende Musik: „Blackbird“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow oder „Mindflakes“ aus Honig im Kopf (Original Soundtrack) von Martin Todsharow

¹⁰ Dazu passt folgende Musik: „Time“ aus Inception von Hans Zimmer, <https://youtu.be/c56t7upa8Bk>

Quellennachweis

- Holterdorf, Ilona: Yobeka. Übungsmodule für die Sekundarstufe. Verlag an der Ruhr, 2014. 2. Auflage.
- Jaenike, Djamila (Hrsg.): Baummärchen aus aller Welt. Mutabor Verlag, 2016. 3. Auflage.

Fantasiereise

Schließe deine Augen und mach es dir bequem.

Stell dir mal einen Baum vor. Irgendeinen Baum den du möchtest und sieh ihn dir genau an. Was ist es für ein Baum? ... Wie sieht er aus? ... Wie groß ist er? ...

In welcher Umgebung steht dein Baum? Schau dich einmal genau um. Wie sieht es dort aus?

Schau dir nun wieder deinen Baum an. Seine Äste ... die Blätter.

Blicke nun auf den Boden und die Wurzeln des Baumes. Du kannst nur erahnen, wie tief die Wurzeln deines Baumes in die Erde hineinragen und sich dort immer weiter verzweigen. Sie geben dem Baum halt, verbinden ihn fest mit der Erde und nähren ihn von unten. Spür die Kraft, die dein Baum ausstrahlt. Erinnerung dich an deine Begriffe, die dir eben im Bild gekommen sind zu deinen Wurzeln: Was gibt dir Halt? Was nährt dich? Verbinde dich mit einem tiefen Atemzug voller Dankbarkeit mit diesem Gefühl. Verweile und bleibe in dieser Tiefe. *PAUSE*

Betrachte nun seinen starken aufrechten Stamm und seine besondere Rinde. Verbinde dich nun tief mit deiner inneren Stärke, die dir vorhin in den Sinn kam und atme diese Zuversicht tief ein.

Verstärke mit jedem Einatemzug diese innere Kraftquelle und fühle tiefe Dankbarkeit für dich und dein einzigartiges Wesen. *PAUSE*

Wandere nun mit deinem Blick den Stamm entlang nach oben Richtung Baumkrone mit seinen unzähligen vielen einzelnen Verästelungen. Blicke in das Lichterspiel der Sonne zwischen den einzelnen Ästen und das blendende Spiel zwischen Himmel und Erde. Wonach strebst du? Was möchtest du erreichen? In naher Zukunft oder irgendwann? Freue dich über so viele Chancen, die sich in deinem Leben noch auftun werden und über dein Potenzial, deine Träume zu verwirklichen. *PAUSE*

Betrachte noch für eine Weile deinen Baum und nimm die Kraft die er ausstrahlt in dich auf.

Und wenn du soweit bist, dann komme langsam zurück in deinen Körper. Atme ein paarmal tief ein und aus. Nimm deinen Körper wieder bewusst wahr. Bewege sanft deine Finger und deine Zehen. Lasse die Handgelenke kreisen. Und die Fußgelenke. Strecke die Arme über den Kopf, strecke die Zehen aus, dehne Dich einmal ganz lang.

Strecke die Arme zur Seite aus. Ziehe das rechte Knie zur Brust, lege das Knie dann links von deinem Körper ab, und drehe den Kopf sanft nach rechts.

Drehe den Kopf zurück zur Mitte, bringe das Knie zurück zur Brust und lege das Bein wieder lang ab. Jetzt die andere Seite: Ziehe das linke Knie zur Brust, lege das Knie rechts vom Körper ab, und drehe den Kopf sanft nach links.

Drehe den Kopf zurück zur Mitte, bringe das Knie zurück zur Brust und lege das Bein wieder lang ab.

Lege die Hände zusammen, reibe Deine Handflächen gegeneinander. Und reibe deine Fußsohlen gegeneinander. Jetzt ziehe beide Knie zur Brust, umfasse sie mit den Armen, schaukele ein paar Mal auf dem Rücken – von oben nach unten, die Wirbelsäule entlang.

Und wenn du soweit bist, dann rolle dich hoch zum Sitzen.

Abbildung Lebensbaum



Bildquelle: https://www.bütic.de/holz-lebensbaum-v1-deko-basteln-10-50-cm_2467_391694