



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga

Yoga-Stundenbild für Kinder im Grundschulalter

## Eine kleine Weltreise

Begrüßung aller Kinder

*Namaste' ☺ Schön ..., dass du da bist!'*

*Namaste' bedeutet: Das Licht in mir grüßt das Licht in dir.*

Wir sitzen dabei im Kreis, um eine themenbezogen gestaltete **Mitte**, die einen Gegenstand als **Anker** zur heutigen Stunde beinhaltet. (Globus, Flugzeug, Schiff, Tiere aus anderen Ländern...)

### Gesprächsrunde

*Ich möchte mit euch heute eine Reise um die Welt machen.*

*Wir leben hier in Deutschland.*

*Auf welchem Kontinent befindet sich unser Land?*

*Kennt ihr weitere Kontinente?*

*Wo befinden sich diese?....*

Bevor wir unsere Reise beginnen, wärmen wir unseren Körper auf, damit wir fit sind.

### Yogamassage

Wir setzen uns bequem auf unsere Matte, reiben unser **Gesicht vom Scheitel hinab zum Kinn** und **atmen** jedes Mal tief ein und aus. Wir **spüren** dabei alle Teile unseres Kopfes genau und machen uns bewusst, wofür sie uns behilflich sind. Die Ohrläppchen, Ohrmuschel, Nasenwurzel, Kinn, Lippen, Wangenknochen.....

Wir kommen so zum Sitzen, dass das **rechte Bein** vor uns liegt und wir beginnen mit der **Massage** der einzelnen Zehen, des Fußes, Fußgelenkes, der Wade, über den Oberschenkel hinauf bis zum Po. Dann **wechseln** wir die Beine.

Nun sind die **Arme** dran. Wir beginnen mit den Fingerknöcheln, über das Handgelenk hinauf bis zur Schulter des rechten Armes. Wir klopfen uns auf die Schulter: Gut gemacht! Nun ist die **andere Seite** dran.

**Rücken, Hals und Nacken** werden massiert, so gut wir das eben hinkommen.



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga

*Seid ihr jetzt alle fit für die Reise?  
Als erstes machen wir uns auf den Weg nach Afrika.  
Wie und womit kommen wir dahin?  
Wo liegt Afrika? Welche Länder kennt ihr?...*



Wir starten mit dem **Flugzeug in Bauchlage**, heben dabei Arme und Beine in die Luft und halten sie oben, bis wir angekommen sind. Unser Ziel ist die Sahara, die größte Trockenwüste auf der Erde. Sie liegt im Norden Afrikas. Dort gibt es Sand, Geröll, Kies und Steinfelsen. Ungefähr 4 Stunden fliegt unser Flugzeug. Wir zählen langsam bis vier, am besten auf Englisch, damit uns die Flugbegleiter auf dem internationalen Flug auch verstehen. Wir atmen ein und langsam aus: ONE, wieder ein und aus: TWO.....

Wir landen mitten in der Wüste und freuen uns auf die Sonne. Wir begrüßen sie mit dem **Sonnengruß**. (Je nach Alter und Yogaerfahrung mit dem großen Sonnengruß oder dem kleinen für jüngere Kinder)

### **Kleiner Sonnengruß**



Gerade verwurzelt stehen. Hände im Bogen von außen vor die Brust nehmen.



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga



Am Horizont steigt die Sonne auf und wir sagen:  
Liebe Sonne, wir grüßen dich! (Hände nach oben öffnen)  
Du stehst still und fest wie ein **Berg** und lächelst dabei froh.



Beug dich nach vorn, um den Boden mit den Händen zu spüren  
und sag Hallo auch zur Erde, wenn du sie unten berührst. **Vorwärtsbeuge**



Unsere Hände bleiben fest unten auf der Matte stehen. Mit beiden Beinen hüpfen wir  
schwungvoll wie ein **Frosch** rückwärts. Bist du fest gelandet, leg dich auf  
deinen Bauch mit dem Kopf nach unten.



Heb deinen Kopf, wie eine **Kobra** und zische wie eine...zsch.... wiederhole



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga



Leg dich gerade nieder in dein Versteck (mit dem Kopf nach unten und ruh ganz still). Nun heb den Po in die Luft. Der **Hund**. (halten)



Hüpf nun kräftig vorwärts, wie der **Frosch**.



Po nach oben und in die **Vorwärtsbeuge**



und klettere mit rundem Rücken langsam auf zum **Berg**. (wieder hochkommen mit dem ganzen Körper)

*Der Sonnengruß macht den Kindern viel Freude, er wird zwei bzw. drei Mal wiederholt.*



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga

*In der Sahara gibt viele Tiere, welche kennst du?  
Was fressen sie?  
Es gibt dort auch Spinnen.  
Kennt ihr einige Arten?  
Wie koordinieren sie ihre 8 Beine?  
In welcher Gangart sind sie unterwegs?  
Wir sind die Spinnen.*



Die **Spinne**: Drehe deine Füße nach außen, stell die Hände davor, drehe auch die nach außen und laufe wie eine Spinne. Dabei geht der rechte Arm mit dem rechten Bein nach vorn und umgekehrt (Passgang) Laufe so durch die Sahara!



Nun braucht die Spinne eine Pause, Spinnen rollen sich dabei zusammen. (**Haltung des Kindes**) Vom Fersensitz mit dem Oberkörper nach vorn neigen, den Kopf vorn ablegen und die Arme rückwärts neben den Körper legen. Entspannen.

Bald reisen wir weiter und auf dem Weg zu unserem Meer, kommen wir an einer Oase entlang. Dort leben Menschen, wie du und ich ein ganz normales Leben. Die Kinder haben dort Schulen, die Erwachsenen gehen ihrer Arbeit nach. Es gibt Geschäfte zum Einkaufen, einen Frisör, einen Bäcker... Sie halten sich Haustiere, wie wir hier in Deutschland. Es leben auch andere Tiere in einer Oase. Zum Beispiel **Affen**.

*Warum können Affen so gut klettern?  
Was unterscheidet ihre Füße von unseren?  
Wie sind sie aufgebaut?  
Wovon ernähren sie sich?  
Wozu klopft er sich auf die Brust und brüllt ganz laut?*



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga



Steh gerade auf einem Bein, als kletterst du dich mit dem Fuß an einen Ast. Hebe das andere Bein und stell dir vor, es würde auf einem höheren Ast stehen. Halte das zweite Bein in der Stellung und pflücke die saftigen Früchte der Bäume hoch oben mit den Händen von der Baumkrone. Halte die Stellung so lang es geht. Du kannst die Beine nach und nach wechseln.



Der Affe ist glücklich über seine reichhaltige Mahlzeit. Stell dich breitbeinig hin und klopfe dir auf die **Brust**. Beim langen Ausatmen brülle ein kräftiges Aaaaah heraus, so dass es vibriert.



Die Reise geht mit einem **Schiff** weiter über den atlantischen Ozean in Richtung Westen nach Südamerika. Setze dich dazu auf deinen Po, hebe die Beine angewinkelt in die Luft, die Hände balancieren aus, und schaukele mit den Wellen durch den Wind. Er **pustet** laut! Behalte die Beine oben, damit deine Füße nicht nass werden. Schaukel vor und zurück, nach rechts und links... bis wir in Brasilien ankommen, um den Amazonas zu erkunden.

*Kennst du Tiere, die im Gebiet des Amazonas leben?*

*Was weißt du über den Amazonas oder Südamerika?*

*Welche Tiere leben dort?*

*Wie schnell rennt ein Krokodil an Land?*

*Was frisst es?*



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga



Zwischen den Bäumen im Wasser des Amazonas siehst du ein **Krokodilmaul**. Du legst dich auf den Bauch mit nach vorn ausgestreckten Armen, einer auf einem anderen, du öffnest das Maul mit der oberen Hand weit, drehst dich dabei zur Seite und schnapst zu. Das machst du mehrmals abwechselnd.



Im Dschungel gibt es eine Vielfalt an **Bäumen**, du bist einer von ihnen. Der, der du sein möchtest. Einer der fest auf dem Boden steht oder ein anderer der seine Äste durch den Wind schlängeln lässt. Versuch es mal auf einem Bein 😊



Wir wandern an die Westküste Südamerikas und steigen mit großen **Schritten** über die Anden. Dort sind wir vorsichtig beim Steigen, es gibt spitze, glatte und riesige Steine.



Auf uns wartet schon ein Heißluftballon für die Weiterreise Australien. Dazu sitzen wir ganz ruhig auf dem Boden des großen Korbes im **Lotussitz** und schließen die Augen. Unsere Hände halten wir in einem Mudra.



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga

*Was ist ein Mudra?  
Welche Handzeichen kennst du?  
Gibt es unterschiedliche Bedeutungen von Handzeichen in verschiedenen Kulturen?  
Wobei benutzen wir im Alltag Mudras?*



Um den Ballon steigen zu lassen, brauchen wir ausreichend warme Luft. Wir beginnen in den Bauch einzusatmen und beim langen Ausatmen pusten wir die warme Luft kräftig hoch in den Ballon. Beim **Einatmen** wird der Bauch ganz rund und beim **Ausatmen** wieder flach. Der Ballon steigt. Wenn wir ruhig und langsam weiteratmen, bleibt der Ballon in gleichmäßiger Höhe in der Luft. Wir fliegen Richtung Westen über den pazifischen bis hin zum indischen Ozean.

Australien ist ein farbenprächtiges Land.

*Welche Tiere leben in Australien?  
Wie heißt die Hauptstadt von Australien?  
Wo liegt das genau?  
Auf welcher Halbkugel liegt Australien?*



Wir landen sachte und sehen schon die ersten **Kängurus**. Wir hocken uns dafür auf die Matte, so dass die komplette Fußsohle und die Fingerspitzen den Boden berühren. Hüpfen mit der Kraft der Zehen hoch durch das Gelände.





DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga

---



Am Abend sehen wir die bunten **Kolibris**, sie flattern mit ihren Flügeln ganz flink. Sie breiten die Flügel aus und schlagen schnell damit. Beim Balztanz stehen sie fast still in der Luft, schauen sich an, schlagen die Flügel schnell und wackeln mit dem Hinterteil langsam hin und her. Der Kopf bleibt dabei am selben Fleck. Sie schauen sich in die Augen.



Wir reisen weiter mit dem **Boot** nach Asien.

*Was weißt du über Asien?  
Welche Länder gehören dazu?  
Welche Tiere leben dort?  
Hast du schon einmal etwas von Indien gehört,  
dem Heimatland des Sonnen-Yogis?*



Beim **Holy-Festival** in Indien malen sich die Menschen auch bunt an. Farbtöpfe stehen überall im Raum. Den Pinsel halten wir in einer Hand. Wir gehen tief in die Hocke, holen uns die Farbe, laufen durch den Raum und malen alle Menschen ganz bunt an. Wir tanzen mit ihnen und malen und tanzen...

Heute haben wir wirklich viel erlebt. Wir genießen den Abend und legen uns zur **Entspannung** von der weiten Reise an den Strand. Schließlich möchten wir morgen fit für die Heimreise nach Europa sein.



DOREEN GÜNDEL  
Kinderyoga

---



## Endentspannung

*Lege dich entspannt und ruhig auf deinen Rücken in den warmen Sand.  
Deine Arme liegen locker und ruhig an der Seite. Deine Augen sind zu.*

*Erinnere dich an die schönen Erlebnisse des heutigen Tages.  
Die Abendsonne scheint auf dich und die Strahlen wärmen deinen Körper.*

*Der Himmel dämmt rosafarben und es segeln Vögel am Horizont entlang.  
Du fliegst hoch oben, siehst die fröhlichen Affen aus der Ferne, die....*

*Wenn du ganz leise bist und den Geräuschen lauschst, kannst du den Wind singen  
hören.*

...

*Atme nun ganz tief ein und wieder aus und strecke deinen Körper ganz lang.  
Öffne deine Augen und schau dich um.*

*Roll dich sanft auf die Seite und komm langsam nach oben.  
Setze dich wieder an den Anfang seiner Matte.*

Wir bedanken uns bei allen, die uns bei unserer Reise begleitet haben. Danke dem Heißluftballonpersonal, den Schiffskapitän und den Piloten. Den Bienen, den Bauern, dem Wald und Feld für die reifen Früchte.....



In unserer Mitte steht jetzt eine Kerze, die wir als Dankeschön angezündet haben. Wir schauen in unsere Kerze in **Stille und Dankbarkeit im Lotussitz**.

*Namaste'*

*Eine schöne Woche für dich!  
Eine schöne Woche für uns alle!*