

Eltern-Kind-Yoga

(gerne auch mit Geschwistern)



Vorbereitung:

- einen schönen Platz suchen
- den Platz vorbereiten (Matte, Decke, Kissen bereitlegen)
- bequeme Kleidung anziehen
- Telefone, Handys abschalten
- evtl. leise Musik anmachen
- zunächst gemütlich hinsetzen und erzählen, wie der Tag war, wie es Euch geht und warum
- kurz Aufwärmen
- Achtung: immer versuchen durch die Nase zu atmen!
- während dem Yoga darf immer leise gesprochen werden, denn beim Kinder-Yoga befinden wir uns immer in einer geheimnisvollen Welt, in der wir uns in Tiere, andere Menschen und auch Gegenstände verwandeln können

Eintritt in den Zauberwald:



Viel Spaß!!!

-voreinander auf die Matte legen,
die Hände neben den Füßen

-einatmen, danach langsam nach
oben in den Fersensitz kommen

-legt die Hände vor das Herz in die
Begrüßungshaltung "Namaste"

-verbeugt Euch und atmet dabei
aus

-kommt mit dem Gesäß nach oben
in den Kniestand

- drückt die Hände gegeneinander

-einatmen



- stellt den rechten Fuß nach vorne
- ausatmen



- stellt euch hin
 - drückt die Hände gegeneinander
 - einatmen und ausatmen
- (Ihr seid jetzt das Tor in den Zauberwald)

*Ihr seid jetzt im Zauberwald
Angekommen!*

- Arme öffnen
 - lang strecken
 - Blick nach oben zum Himmel
 - einatmen und ausatmen
- (Ihr seid jetzt im Zauberwald angekommen)

Nun könnt Ihr Euch verwandeln!



Das Einhorn:

-der Partner kniet im Vierfüßlerstand

-Kind legt sich rückwärts auf den Rücken

-erst sind Arme und Beine angezogen, dann werden sie lang gestreckt

-anspannen und mehrmals ein und ausatmen

-mehrmals wiederholen

Der Zauberdrache:

-Partner bleibt auf der Matte

-Kind in gleicher Position auf den Rücken

1



-tief ein und ausatmen

-beim Einatmen, kommt der Partner in den Kniestand

-ausatmen, mit der nächsten Einatmung hoch auf die Beine

-Beine anspannen und strecken

-mehrmals wiederholen

Die Seerose:

-voreinander mit angewinkelten Beinen sitzen

-Hände zwischen den Beinen fest greifen

-erst den einen dann den anderen Fuß nach oben bringen



-Rücken möglichst gerade halten

-versuchen die Beine so gut es geht gerade zu strecken

-mehrmals wiederholen

Der Rabe:



-Hintereinander auf die Matte setzen

-Kind Gewicht auf die Hände verlagern

-Füße werden vom Partner angehoben



Die Kirschen im Wind:

-in Rückenlage gegenüber legen

-Beine in der Luft anwinkeln

-Füße aneinanderdrücken

-Gesäße versuchen anzuheben



-einige Atemzüge halten, Beine wie im Wind hin und her schieben

-mehrmals wiederholen



Der Turm

-ein Kissen nehmen

-Kopf des Kindes auf das Kissen

-mit den Händen fest am Boden abstützen

-einatmen

-der Partner hilft die Beine nach oben zu bringen

-ausatmen

-weiter atmen und versuchen eine Zeitlang zu halten

-der Partner darf gerne auch mal!





*Um aus dem Zauberwald zurück in Euer zu Hause
zu kommen, gibt es nur einen Weg!*

Und dieser ist Kuscheln!

- legt Euch zusammen auf die Matte
- kuschelt Euch eng zusammen
- schließt die Augen
- spürt die Wärme des anderen
- erinnert Euch noch mal an Eure Abenteuer im Zauberwald
- atmet noch mal mehrmals tief ein und aus
- wenn ihr dann genug gekuschelt habt und Ihr Euch ausgeruht fühlt öffnet die Augen
- streckt Euch in alle Richtungen
- umarmt Euch und bedankt Euch für die schönen Dinge im Leben

Namaste` Euer Lasse und Eure Dominique