

3 kinderleichte Yogaideen für den Frühling

Perfekt für Schule, Kindergarten und Familie



Inhalt:

1. Einführung
2. Partnerübung „Auf der Frühlingswiese“
3. Yogagedicht „Der kleine Hase“
4. Atemübungen „Blume und Biene“
5. Einladung zum Weiterspielen



Wer schreibt denn da eigentlich?

Hallo, ich bin Hanna Pessl.

Visionärin, Fragenstellerin, Brückenbauerin, Pädagogin,
Kinderyoga- und Yogalehrerin, Coach und Mama

Meine Mission ist es, das Lachen, Staunen und die Freiheit der Kindheit wieder zurück in die Häuser, Kinderzimmer, Kindergärten, Büros und Schulen zu bringen. Daher bin ich seit Jahren daran, Programme für kleine und große Menschen zu entwickeln, um gemeinsam alte Muster zu verlernen und uns an natürliche Freude zu erinnern.



Einführung

Jetzt, wo die Tage wieder länger werden, ist es an der Zeit, unsere Herzen wieder so richtig zum Strahlen zu bringen. Der 2. Corona-Winter war lang, und vieles war – mal wieder – anders.

Nutze die Übungen dieses Workbooks für Leichtigkeit, Verbindung und Schabernack.

Die Übungen in diesem Workbook helfen dir und deinen Kindern dabei:

- Stresshormone abzubauen
- Verantwortung zu übernehmen
- sich im eigenen Körper wieder sicher zu fühlen
- Geborgenheit zu erfahren
- den Gemeinschaftssinn zu stärken
- zur Ruhe zu kommen
- aufeinander Acht zu geben
- Grenzen zu spüren und zu achten
- eigene Grenzen klar zu verbalisieren

Hinweis, bevor du mit dem Üben beginnst:

Yoga soll vor allem Spaß machen. Es muss nicht perfekt sein. Beachte einen Leitspruch aus meiner Kinderyoga-Praxis, und alles ist gut:

„Solange du in einer Yogaposition atmen und lächeln kannst, ist alles in Ordnung.“

Und nun: VIEL FREUDE!

Deine Hanna



Partnerübung „Auf der Frühlingswiese“

Material: Yogamatten oder Decken, eventuell bunte Tücher

Gruppengröße: ab 2 Kindern



Durchführung:

Bildet Paare und entscheidet gemeinsam, wer zuerst das „Frühlingskind“ und wer zuerst das „Blumenkind“ spielt. *Hinweis für die Kids: Es wird danach selbstverständlich getauscht.* 😊

Das Blumenkind liegt zu Beginn zusammengerollt als Blumenzwiebel auf der Yogamatte. Das Frühlingskind streicht dem Blumenkind sanft über den Rücken und verzaubert das Blumenkind so zum Leben. Langsam beginnt sich in der kleinen Blumenzwiebel etwas zu regen. Mit jedem sanften Streicheln des Frühlingskindes wächst das Blumenkind weiter nach oben in die Höhe. So wird aus der kleinen Blumenzwiebel eine strahlende Blume.

Tipp: Nutze gerne auch Musik für diese Übung. „Der Frühling“ von Vivaldi passt besonders gut dazu.

Ziele und Wirkungen:

- Wahrnehmen der Qualitäten klein und groß
- Wahrnehmen der Qualitäten eng und weit
- Stabilität und Erdung erfahren
- Verantwortung übernehmen
- sich führen lassen
- achtsame Berührungen geben und empfangen
- aufeinander Rücksicht nehmen
- Fähigkeiten und Grenzen des Körpers ausloten
- Berührung schenken



Yogagedicht „Der kleine Hase“

Material: Yogamatten oder Decken

Gruppengröße: ab einem Kind



Durchführung:

Starte in der Ausgangsposition auf deiner Yogamatte in der Stellung des Kindes (Gesäß auf den Fersen, Stirn auf der Matte).

Folge nun dem Gedicht und verwandle dich von einem Stein zu einem schnuppernden Hasen, der am Ende mit den Hinterbeinen laut auf den Boden trommelt.

Schau! Da hinter einem Stein.
Wer mag denn das wohl sein?

Ein kleiner, frecher Hase
rümpft schnuppernd seine Nase.

Mit seinen langen Ohren
kann er ganz besonders gut hören.

So schlug er vorhin blitzschnell Alarm
nachdem er ein Geräusch wahrnahm.

Hinweis zur Hasenposition: Achte darauf, dass nicht das gesamte Gewicht auf dem Kopf liegt und du dich durch die Kraft der Mitte noch selbstständig halten kannst. Hebe dein Gesäß hoch zur Decke und rolle auf den Scheitelpunkt deines Kopfes. Gleichzeitig strecke die Arme nach oben und verschränke die Finger ineinander.

Nun versuche, mit den Hinterbeinen auf den Boden zu trommeln.

Ziele und Wirkungen:

- Flexibilität der Wirbelsäule
- Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmung
- Rumpfstabilität und Kräftigung
- Zentrierung und Entspannung



Atemübungen „Blume und Biene“

Material: Yogamatten oder Decken

Gruppengröße: ab einem Kind



Die Blume:

Setze dich aufrecht hin und bringe deine Hände vor dein Herz. Stelle dir vor, zwischen deinen Händen liegt ein kleiner Blumensamen. Mit deiner nächsten Einatmung wächst aus dem Blumensamen eine wunderschöne Blume nach oben und öffnet ihre Blütenblätter. Mit der Ausatmung schließen sich die Blüten wieder, und die Hände gleiten wieder zum Herzen zurück.

Wiederhole diese Übung 3- bis 5-mal mit langen und bewussten Atemzügen.

...Angezogen vom Blütenduft, summt eine kleine Biene daher:

Die Biene:

Variante 1: Lege dir die Hände auf deinen Kopf und schließe mit dem Daumen deine Ohren.

Variante 2: Baue dir aus Daumen und Zeigefinger eine Brille und klappe die Arme so nach oben, dass die Finger nach unten zum Kinn und die Ellenbogen nach außen zeigen.

Atme tief ein und summe lang und gleichmäßig beim Ausatmen. Schließe für die Übung gerne die Augen und genieße das laute Summen und lustige Kitzeln durch die Vibrationen.

Wiederhole auch diese Übung 3- bis 5-mal mit langen und bewussten Atemzügen.

Ziele und Wirkungen:

- Sauerstoff tanken
- den Geist durch bewusste Atmung beruhigen
- Vibration löst Verspannungskopfschmerzen und Schnupfen
- Erweiterung des Lungenvolumens
- Kräftigung der Armmuskulatur



Willst du weiterspielen?

Im März und April verlernen wir die Humorlosigkeit im Inner Child Circle.

Vielleicht fragst du dich ja schon länger: "Habe ich so ein Inneres Kind überhaupt?"



Ich kann dir versichern: Ja. Nicht nur eins. In uns steckt ein ganzer Kindergarten und eine ganze Schulklasse voller verschiedener Charaktere. Da gibt es die aufmüpfigen und rebellischen Kinder, die schüchternen und zarten Kinder und auch die fröhlichen und ausgelassenen Kinder.

Gemeinsam nehmen wir uns am 8. März einen Abend Zeit und erkunden das Thema "Inneres Kind". Du erhältst Infos und Theorie, die dich darin bestärken, dich mit deiner Kinderschar anzufreunden und wieder mit ihnen gemeinsam zu spielen.

Und wenn wir dann richtig warm gespielt sind, erwartet dich im April ein 5-teiliger Onlinekurs im ICC, wo wir unterschiedliche Qualitäten deines Inneren Kindes wieder ausgraben und stärken werden.

Komm her und werde Teil unseres Schabernack-Trupps:

www.hannapessl.com/icc

