



Kinder Yoga Welt®
Institut

BESUCH IN DER OSTERHASSEN-SCHOKOLADENFABRIK YOGASTUNDE für Kinder

Ziel: Förderung des Gleichgewichts, Selbstbewusstsein, Körpererfahrung und Spaß

Die Übung verbessert die Körperhaltung, Teamfähigkeit und Motorik, bringt Flexibilität in die Wirbelsäule und das Becken und weckt die Aufmerksamkeit.

Bald ist Ostern und wir wollen die Osterhasen-Schokoladenfabrik besuchen!

Lasst uns begrüßen



Wir setzen uns in den Schneidersitz.



A



O



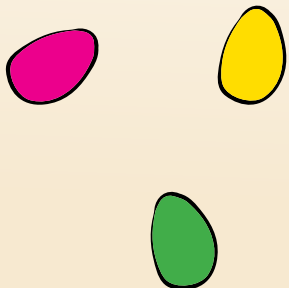
M

Tief einatmen und beim Ausatmen ganz schön und laut den Zauberspruch **A – O – M** singen

Der Zauberspruch gibt uns Kraft und Mut!

Bei „O“ den Mund groß aufmachen - O wie „Osterei“

Wir begrüßen uns mit: *Namasté! Schön, dass du da bist!*



Die Schokoladenfabrik ist an einem geheimen Ort,
versteckt ganz hoch oben in den Wolken.
Dahin möchte ich mit dir heute fliegen.

*Hast du Lust? Kommst du mit?
Dann lass uns den Zauberteppich holen!*



Wir sitzen in der Mitte auf der Matte. Mit beiden Händen den Anfang der Matte fest halten. Beide Füße drücken die Matte nach außen.

Wir probieren aus, ob es gut funktioniert.

Den Oberkörper nach rechts und links verlagern um die Flugrichtung der Matte zu steuern. Hände halten den Anfang der Matte weiter fest.



Der Zauberstab kommt zum Einsatz



Bleibe noch auf deiner Matte sitzen. Alles ist vorbereitet! Dann verzaubere ich deine Matte, um diese in einen „Zauberteppich“ zu verwandeln auf dem man fliegen kann. Alle machen die Augen zu und sagen gemeinsam den Zauberspruch:
***Abrakadabra, simsalabim!
Lieber Osterhase wo versteckst du dich hin?
Hokus pokus Hasenversteck,
hokus pokus fliegen wir weg!
Hex, hex!***



Wir fliegen alle gemeinsam ganz hoch. Schau ganz genau nach oben, ob du die Schokoladenfabrik schon sehen kannst.

Die Hände halten weiterhin fest den Anfang der Matte. Den Oberkörper leicht nach hinten verlagern, so dass der fliegende Teppich nach oben fliegt. Immer wieder den Oberkörper nach rechts und links bewegen um den „Zauberteppich“ zu steuern.

Ganz vorne sehen wir eine hellblaue Wolke.
Hier ist bestimmt der Osterhase versteckt.

Wir fliegen die letzten 5 Kilometer und bis dahin
zählen wir mit: 5, 4, 3, 2, 1 angekommen!

Wir stehen auf



Den Körper strecken um sich kurz von dem langen Flug zu
erholen.

Wir sind auf der schönen, weichen, hellblauen Wolke
gelandet.

Ganz lang auf den Rücken auf der Matte hinlegen.

Wir sehen ein großes Tor, machen es auf und gehen hinein in die
Osterhasen Schokoladenfabrik.



Gleich am Eingang wartet auf uns ein niedlicher Zwerg. Er wird uns in der Schokoladenfabrik begleiten und uns alles zeigen. Der Zwerg kommt um uns zu begrüßen und sagt ganz sanft und ruhig:
OM, OM liebe Kinder Yogis! OM! OM!

Mit einer lustigen Bewegung zeigt er uns den Weg.

Erst das rechte Bein und dann das linke Bein heben.

Wir gehen ruhig hinter dem lustigen Zwerg her.

Wir schauen nach rechts und links, weil wir nichts verpassen möchten.

Es ist eine große Fabrik mit vielen Räumen. Der Flur ist groß und wir gehen erst nach rechts und dann nach links und dann nochmal nach rechts und wieder nach links.



Beim Vorbeigehen an einem Raum sehen wir viele Zwerge fleißig arbeiten.
Sie holen von einem hohen Schrank Flaschen voll Honig und geben sie weiter an den nächsten Zwerg.
Wir helfen natürlich auch mit.

Beiden Seiten üben!



Der letzte Zwerg schiebt dann alle Flaschen über ein Fenster in einen anderen Raum.



Wir gehen weiter!



Plötzlich liegen auf dem Weg
lauter leere Eierschalen auf dem
Boden. Der uns begleitende
Zwerg sagt, dass wir nicht auf
die Eierschalen treten sollen.
Der Osterhase braucht
diese nämlich noch.
Wir springen über die
Eierschalen.



Wir kommen in einer großen
Halle an. Da sehen wir viele
großen Hasen mit großen
Ohren.



In der großen Halle sind auch
ganz kleine süße Hasen.



Wir kommen zum Sitzen

In dieser großen Halle
sitzen alle Hasen und
haben vor sich große,
runde Eisentöpfe.
Mit großen, dicken Holzlöffeln
rühren alle Hasen die dicke,
braune Flüssigkeit.



*Mit den Armen rühren.
Beide Hände halten einen imaginären
Löffel. Arme im Kreis bewegen, erst nach
rechts und dann nach links. Dabei bewegt
sich der Oberkörper im großen Kreis.*

Weißt du was da drin ist? Ja,
Schokolade!! Die Hasen rühren
die Schokolade für die
Eierschokolade!



Sie arbeiten ganz fleißig und bald können alle mal probieren, ob es schon schmeckt.
Hmm, es ist noch nicht so weit. Noch eine paar Mal rühren. Langsam rühren.

Beide Hände zusammen und wir rühren erst nach rechts und dann nach links.



Wir probieren nochmal, ob es schmeckt.
Hmm, da fehlt noch was...
Etwas mehr Honig *Hände nach rechts und links und Zucker nehmen, reinrieseln lassen.*

Wir probieren nochmal. Hmm, da fehlt noch was...
Etwas mehr Milch. *Hände von oben nach unten bewegen.*
Und etwas mehr Kakao rein. *Hände schütteln.*
Wir rühren nochmal kräftig rum. *Hände zusammen und nochmal rühren.*

Wir probieren es nochmal und
...Fertig!
Schmeckt hervorragend!



Die kleinen Hasen bekommen von den großen Hasen runde, eiserne
Backformen. Die kleinen Hasen füllen die Backform um. Und dann
schieben sie es in den Kühlschrank rein.



Wir atmen ganz tief ein und
beim Ausatmen sagen wir ge-
meinsam ein sehr zufriedenes
HMMM! Ist das Lecker!

1 – 2 – 3 und schieb in den Kühlschrank rein!
1 – 2 – 3 und schieb in den Kühlschrank rein!

Da bleibt die Backform bis die flüssige Schokolade gekühlt und hart
wird.

Einatmen und den Kopf wieder langsam hoch heben.

Unsere Schokolade ist fertig!



Wir stehen wieder auf

Jetzt müssen wir die Schokolade
von dem einen Raum in den
anderen Raum tragen, damit diese
schön mit buntem Papier
eingepackt werden kann.



*Material: 1x großer Löffel und
1x Plastikei oder hart gekochtes Ei.
Das Ei auf den Löffel legen und im Raum hin
& her laufen.
Löffel wird an das nächste Kind/
Elternteil übergeben.*

Nun haben wir die Eier in den anderen Raum gebracht und diese können nun verpackt werden.

Hier helfen viele Tiere mit die Eierschokolade einzupacken.



Die Hunde sind sehr fleißig und bellen dabei eine schöne Melodie.



Die Katzen singen fröhlich mit.



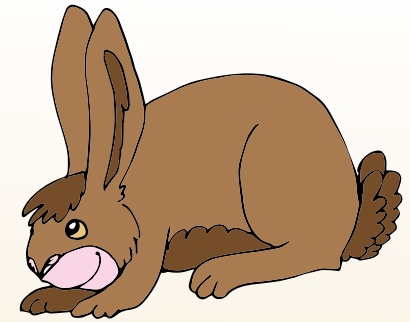
Und sogar die kleinen Mäuse sind dabei.

Die ganze Eierschokolade muss jetzt zur Erde gebracht werden, damit sie rechtzeitig zu Ostern an die Kinder verteilt werden kann.

Partnerübung



Mit einer Schubkarre bringen alle Tiere die fertige Eierschokolade bis zu einer Rutsche.



Die Rutsche ist sehr groß und lang und geht bis zur Erde hinunter.

Zufrieden und in Frieden arbeiten alle Tiere gemeinsam.

Bis alle Eier Richtung Erde gerutscht sind, ist es spät geworden und wir sollten uns langsam wieder auf den Rückweg machen.



Aber vorher möchten wir uns ein bisschen erholen und diese wunderschöne Fabrik noch genießen.

Zeit zum Erholen

Leg dich mit dem Bauch auf die hellblaue, warme Wolke.
Wenn du möchtest schließe deine Augen und lass alles los was dir im Moment Sorgen bereitet.
Atme tief ein und langsam wieder aus.
Spüre wie dein Körper bei jedem Ausatmen schwer wird, ganz schwer.
Bei jedem Ausatmen umhüllt dich die weiche Wolke wie eine kuschelige Decke.
Der Himmel ist blau und keine Wolke ist zu sehen.
Die Sonne scheint und du spürst die angenehme Wärme auf deinem ganzen Körper.
Auf deinen Füßen, Beinen, Rücken, Armen, Händen und Kopf.
Es ist so ein angenehmes Gefühl.
Du fühlst dich wohl und in Frieden.
Dann spürst du ein angenehmes Gefühl an deinen Armen.
Es sind kleine Hasen gekommen um mit dir zu kuscheln. Ah! Ist das toll!
Sie steigen auf deinen Rücken und fangen an dich mit ihren kleinen Pfoten zu massieren.
Das können sie sehr gut!
Dein Rücken wird gut massiert und du spürst wie dein ganzer Körper leichter wird.
Die süßen Hasen bleiben eine Weile und dann verabschieden sie sich von dir mit einem Nasekuss und gehen wieder in die Schokoladenfabrik.



Gegenseitig massieren während die Fantasie Reise erzählt wird. Nach einer Weile abwechseln.

Es ist Zeit nach Hause zurück zu fliegen. Wir bleiben auf unserem Zauberteppich liegen und sprechen den Zauberspruch:

*AbraKadabra, simsalabim!
Hokus pokus Hasenglück, hokus pokus fliegen wieder zurück!
Hex, hex!*

Mit geschlossenen Augen zählen wir gemeinsam von 0 bis 10 und wenn wir fertig sind landen wir wieder auf der Erde.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1! *Angekommen!*

Zurück holen



Bewege deine Hände.
Bewege deine Füße. Mache dich
lang wie die Katzen beim
Aufstehen. Strecke dich, recke dich und
wenn du wieder ganz wach bist,
komme zum Sitzen in den Yoga Sitz.
Alle Augen aufmachen.

Wir verabschieden uns



Schön, hast du Yoga gemacht. *Rechte Hand klopft die linke Schulter*
Schön, habe ich Yoga gemacht. *Linke Hand klopft die rechte Schulter*
Schön, haben wir Yoga gemacht. *Beide Arme kreuzen, Hände über die Schulter,
um dich fest und lieb umarmen*

Namasté!

ALS IDEE FÜR ZU HAUSE

Vielleicht habt ihr Lust die Geschichte zu wiederholen wo jetzt ein Osterkuchen gebacken wird.

Dabei singe das Lied „Backe, backe Kuchen“

Hier ein ganz netter Link mit dem Lied: youtu.be/q9oITkyWnmo

Der Lied Text

*Backe, backe Kuchen,
der Bäcker hat gerufen.
Wer will guten Kuchen backen,
der muß haben sieben Sachen:
Eier und Schmalz,
Butter und Salz,
Milch und Mehl,
Safran macht den Kuchen gehl.
Schieb, schieb in'n Ofen rein!*

Und wie wäre es eine schöne Osterhasen Mandala auszumalen. Das haben wir für dich gefunden.

