



Kinderyoga im Freien für ein Familienfest:

Eine Reise nach Hawaii mit der ganzen Familie

Begrüßung/Einstimmung:

2x

Ich bin mutig — Krieger I

Ich bin stark — Krieger II. Mit Fäusten

Ich bin Teil der (Name der Organisation) - Familie — *Schritt schließen und Arme vor der Brust kreuzen*

Interaktive Fragerunde, um Kinder kennenzulernen:

- Wer hat schonmal Yoga gemacht im Kindergarten? OM sagen! - *Alle Kinder dürfen laut OM sagen und ein Mudra mit den Händen machen*
- Wer freut sich auf das Fest heute? - *Hände heben*
- Wer geht gerne in die Kita? - *Herz mit den Händen formen*
- Wer kommt bald in die Schule? - *zeigen, wie dick die Schultüte gefüllt werden soll*

Vorstellung Thema Familie/Kinder dürfen sich melden und erzählen:

- Wer gehört alles zu eurer FAMILIE?
- Gehören Tiere auch zur Familie? *Die Kinder dürfen selber zeigen, wie sie ihr Tier nachmachen, auch Namen von Tieren können als Asana dargestellt werden (bzw. Luna -> Halbmond im Stehen, Chilli -> Hitze zeigen)*
- Wisst ihr was Familie auf der Sprache der Hawaiianer heißt? "OHANA" - *wir formen die Buchstaben mit unserem Körper 2x*
- *3x Laut das Wort „Ohana“ mit der ganzen Gruppe rufen*
- Verbundenheit - *an den Händen fassen und einen Kreis bilden: Gewicht von einem Bein aufs andere Verlagern, auf einem Bein stehen, Welle mit den Händen, Arme hoch und runter gemeinsam schwingen*

Die Reise beginnt:

Wir unternehmen heute einen Ausflug mit der ganzen Familie nach Hawaii

- Wie könnte man dahin kommen?

Die Kinder sammeln Ideen z.B. Flugzeug, Zug, Bus und nacheinander stellen wir alle Vorschläge dar (Bus: einsteigen lenken, Flugzeug: Arme segeln, das Boot setzt die Segel und darf auch kentern)

- Ankunft am Strand - Aussteigen mit großen Schritten
- Steigen von Board, was könnt ihr **spüren**? Unter den Füßen...
- Was könnt ihr **sehen** im Meer: Seestern, Krebs (auf den Füßen krabbeln), Seegras (stehen, Arme wedeln locker, Wirbelsäule schwingt frei), Qualle (Vorbeuge mit Wackelpuddingarmen), Hai (Flosse auf dem Kopf).... Holt euch einen Partner: Walfischmaul bilden (Hände zusammen und großen Kreis bilden für das Maul)
- **Lauschen**: was hört ihr?
- Was **spürt** ihr? Der Boden beginnt zu beben - stampfen trampeln
- Der Vulkan bricht aus!!! -> Füße grätschen im Stand und die Arme immer wieder nach oben seitlich ausstrecken wie eine Lava-Fontäne
- Lavasteinchen fliegen durch die Luft: Ausklopfübung von den Füßen bis zum Gesicht, Bewegungen werden immer feiner

Entspannung: Kinder dürfen aufatmen und im liegen die vorbeiziehenden Wolken beobachten, langsam wieder zum Stehen kommen.

Erleichterung, das war ein aufregender Tag! Alle mutigen Inselforscher setzten das Fernglas auf - verschiedene Ferngläser/Brillen werden aufgesetzt

Ausblick: Ausschau halten nach dem Buffet für eine Stärkung oder nach der nächsten vorgesehenen Aktion

Bevor wir auseinandergehen noch einmal verabschieden:

Verabschiedung/Ausklang:

2x

Ich bin mutig — Krieger I

Ich bin stark — Krieger II. Mit Fäusten

Ich bin Teil der (Name der Organisation) - Familie — Schritt schließen und Arme vor der Brust kreuzen

Viel Freude beim Feiern!

Yoga Matsya 
by Julia Fischer