



„Die kleine Raupe Nimmersatt“

Kinderyogaeinheit

Gewidmet meinem Sohn Maximilian



- **Zielgruppe:**

3-5 Jahre

- **Material:**

Viele, viele Schmetterling-Mandalas, Filzkreise als Raupenkörperteil, dicke Buntstifte, ev. Schmetterlingsmemory und Obst, Kekse, etc.

- **Einstiegsritual:**

Fragerunde: „Wer er-kennt das Obst und kann es benennen? Welches ist Dein Lieblingsobst?“
“Raupenlied“ – HAM OM– Mantra singen und Herzchakra bzw. Scheitelzentrum aktivieren mit Handzeichen

Aktiv: Als Raupe durch den Raum robben und dann müde werden für die Meditation.

Passiv: Als Kokon in Seitenlage die Erde spüren und wachsen....

Meditation: Kontakt mit der Erde aufnehmen, diese fühlen, als Wärme. In einer Wiese mit vielen Blumen und Schmetterlingen liegen, diese betrachten.

YOGA – KÖRPERKUNST - COACHING

Mag. FH Birgit Berger

bergerbirgit@aon.at

+43 (0)6991 15 51 770

www.bb-yoga.at

- **Hauptteil:**

Nachts, im Mondschein, lag auf einem Blatt, ein kleines Ei. – *Kindhaltung*

Und als an einem schönen Sonntagmorgen die Sonne aufging, hell und warm, da schlüpfte aus dem Ei – knack – eine kleine hungrige Raupe... - Aufrichten – *Sonne grüßen*

Die Raupe machte sich auf den Weg, um Futter zu suchen. – *auf dem Platz auf und ab robben – Kobrastellung auf/nieder*

Am Montag fraß sie sich durch einen Apfel, aber satt war sie noch immer nicht.... – *Apfel wird gezeigt und herumgereicht.*

Dienstag – Birne, Mittwoch – Zwetschke, Donnerstag – Erdbeere, Freitag – Mandarine, Samstag – Kuchen, Sonntag – Eis, etc. – *Jedes Kind sagt seine Lieblingsspeise.*

Danach hatte die kleine Raupe Nimmersatt Bauchschmerzen... - *Heuschrecke*

Da fraß sie sich am nächsten Tag durch ein grünes Blatt. Es ging ihr nun viel besser. – *Palme/Baum*

Sie war nun nicht mehr hungrig, sie war richtig satt. Und sie war auch nicht mehr klein, sie war dick und groß geworden. – *Bauchmassage/Sprungübung (klein/gross)*

Sie baute sich ein enges Haus, das man Kokon nennt, und blieb darin, mehr als zwei Wochen lang. – *Schlussentspannung!*

- **Entspannung:**

Sie war sooo unendlich müde vom vielen Essen, dass sie unbedingt ein kleines Schläfchen machen musste. Sie träumte von den wunderschönen Schmetterlingen von der Wiese und von der wundervollen Leichtigkeit und Freiheit in der Luft herumzuflattern. Auch diese bunten, bunten Farben der prächtigen Flügel rieselten durch ihren gesamten Körper auf und nieder – von den Zehen bis zum Kopf. Sie fühlte plötzlich ein Kribbeln und Zwicken und wollte sich Recken und Strecken und – KNACK – da spürte sie es... dieser leichte, kühle Wind aus ihrem Traum! Plötzlich begannen ihre Flügel zu flattern und sie war ein wunderschöner, bunter Schmetterling!!! Gleich begann sie Ihre neuen Flügel ein wenig zu testen und flatterte sanft mit Ihren herrlichen Flügeln – *Bienenatmung.*

- Zum Abschied dürfen alle ein Mandala bemalen bzw. den Raupenfilzteil damit bekleben und vielleicht im Studio lassen und immer wieder besuchen....

- **Schlussrunde:**

Schmetterlinge als Energiekreis und Schlussmantra singen.

YOGA – KÖRPERKUNST - COACHING

Mag. FH Birgit Berger

bergerbirgit@aon.at

+43 (0)6991 15 51 770

www.bb-yoga.at