

WEIHNACHTSYOGASTUNDE

eine ruhige Stunde, mit eher weniger Bewegung, passend zur „Stillen Zeit“

Alter: 4-10 Jahre

Material: Kerze(n) auf Bierdeckel (in Alufolie eingepackt) geklebt, Wäscheklammern, Weihnachtliches Deko-Material zum Mandalalegen (Sterne, Glitzersteine, Glöckchen, Engel...), Gitarre oder Playback-CD für Lied „In der Weihnachtsbäckerei“, ein kleines Geschenk (Schoko, Lebkuchen, Trockenfrüchte ;-) für jedes Kind

Ablauf:

- Wir begrüßen einander mit Namasté
- Wir zünden die Kerzen auf unserem mobilen Yoga-Adventkranz (4 Teelichter auf in Alufolie eingewickelte Bierdeckel geklebt) an und sprechen ein bisschen über das kommende Fest... die Gruppe schenkt jedem Kind das gerade spricht Aufmerksamkeit...

- Dann **reichen wir die Kerzen im Kreis weiter**, erst mit den Händen, dann mit den Wäscheklammern... an die KIYO-Lehrerinnen: traut das den Kindern zu, es klappt sehr gut!



- Wir **legen ein Mandala** aus unseren Weihnachtdeko-Sachen

- **Asanageschichte:** (nach: www.kita-turnen.de/kinderyoga-weihnachtsgeschichte-entspannung/)

Maria und Josef ritten (**wir machen Reitbewegungen**) nach Bethlehem und die Reise ging über Berge (**Berg = Grätschstand mit erhobenen Händen und Handflächen zusammen**) und Täler (**Tal = gegrätschte Vorwärtsbeuge nach vorne und einmal zum linken und einmal zum rechten Fuß**) bis sie in die Ebene (**Ebene= Grätschstand, Arme zur Seite halten und Oberkörper drehen**) kamen, in der die Stadt Bethlehem lag...

Auf wem ritt denn Maria? Auf einem **Esel (= Vierfüsserstand)**... **Partnerübung zu zweit: im Damensitz auf dem Esel ein Stück reiten**. Manchmal war er allerdings auch etwas bockig, so dass er auf stur schaltete und einfach nicht weitergehen wollte... (**jedes Kind ist wieder alleine im Vierfüssler und ist dann ein nach hinten ausschlagender und „IA“-rufender Esel**)

Maria war schwanger und deshalb suchten sie eine Unterkunft für die Nacht. Bei Mondschein (**Mond= Seitbeuge im Stehen mit erhobenen Händen**) klopfen (**Klopfen auf Boden**) sie an viele Türen, doch niemand hatte einen Platz für sie.

Plötzlich lief eine Katze **Katze (=Rücken beugen und strecken, miauen, schnurren)** vorbei und miaute: „Der Stall dort ist für euch frei!“

Über dem Stall schien ein heller Stern (**Stern siehe Bild**), die Geburt Jesu war wohl nicht mehr fern.



Im ärmlichen Stall bei Kerzenlicht **Kerze** (= **Schulterstand, bei den kleineren Kindern Fäuste unter den Po und Beine hoch**), kam Jesus dann zur Welt, die Tiere störten nicht.

Der Esel (**Esel**), die Kuh (**Kuhgesicht siehe Bild**), **Vierfüßlerstand, grasen und blöken**) standen friedlich zu.



das **Schaf** (= dabei und guckten

Endlich wiegte Maria ihr Kind, während die Hirten herbeigeeilt sind.

Schmetterling (**Linkes Knie in die linke Armbeuge nehmen und linken Fuß in die rechte Armbeuge nehmen. Das Bein sanft hin und her wiegen, das Knie küssen. Dann die Seite wechseln – siehe Bild**)



Sogar die Könige waren auf ihren Kamelen (**Kamel = Rückwärtsbeuge aus dem Kniestand heraus, eventuell mit Händen zu den Fersen greifen**) durch die Wüste zum Stall geritten.

In ihren drei geheimnisvollen Säckchen (**Stellung des Kindes – wir bleiben für einen Gong ganz still...**), hatte jeder für das Kind ein Geschenk (**Geschenke auf die Matten der Kinder legen**)

Alle beteten das Jesus – Kind an und spürten, ...

(**Position des Kindes mit nach vorne ausgestreckten Armen**)

... dass Liebe jeder lernen kann!

Fersensitz und die Hände vor der Brust zu einem Herz geformt

- Wir singen gemeinsam das Lied „**In der Weihnachtsbäckerei**“ von Rolf Zuckowski (entweder mit Gitarre – Akkorde siehe ganz unten- oder mit CD)
- und wenn wir schon vom Keksebacken singen, dann wollen wir auch welche backen... dazu setzten wir uns im Kreis, jeder hat einen Rücken vor sich ...



RÜCKENMASSAGE: KEKSE BACKEN

wir brauchen einen sauberen Tisch – **über den Rücken wischen**

in unsere Schüssel kommt Mehl – **leicht mit den Fingerspitzen über den Rücken klopfen**

und (Pflanzliche-☺)Milch, – **mit den Händen über Haare und Rücken nach unten streichen**

Zucker – **wieder leicht mit mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen**

und Salz, – **leicht in den Rücken zwicken**

Eier (vegane YL können hier auch mal einen Ausnahme machen 😊 oder sich etwas anderes einfallen lassen) – **auf die Schulter klopfen (= Ei aufschlagen) und das Ei hinunter rinnen lassen (= am Rücken nach unten streichen)**

dann nehmen wir den Mixer – **schnelles Kreisen mit flacher Hand am Rücken**

der Mixer ist zu schwach – wir müssen mit den Händen weiterkneten – **mit beiden Händen die Schultern massieren**

der Teig ist fertig – jetzt rollen wir ihn mit dem Nudelwalker (Nudelholz) aus – **mit dem Unterarm (=Nudelwalker) über den Rücken, kräftig drückend, streichen**

dann stechen wir die Kekse aus – **mit dem Finger verschiedene Formen (Stern, Herz, Glocke, Engel, Weihnachtsbaum, etc..) auf den Rücken malen**

und jetzt werden sie gebacken – **Hände fest aneinander reiben bis sie warm sind und auf dem Rücken auflegen... 3x (oben , in der Mitte und unten am Rücken)**

- **Entspannungsrätsel** (nach www.sabine-seyffert.de/blog/?p=59)
Was bist du ? : Weihnachtsbaum, Christbaumkugel, Vanillekipferl,... je nach Phantasie der Kinderyogalehrerin
- Wir setzten uns alle in den Yogasitz, schauen uns noch einmal alle in die Augen und dann alle zusammen:

NAMASTÈ und FROHE WEIHNACHTEN



In der Weihnachtsbäckerei

Melodie und Text: R. Zuckowski

Refrain



In der Weih-nachts - bä - cke - rei gibt es man - che Le - cke - rei. Zwi - schen



Mehl und Milch macht so man - cher Knit - ch ei - ne rie - sen - gro - ße



Kle - cke - rei. In der Weih-nachts - bä - cke - rei, in der Weih-nachts - bä - cke - rei.



1. Wo ist das Re - zept ge - blie - ben von den Plätz - chen, die wir lie - ben?
Na, dann müs - sen wir es pa - cken, ein - fach frei nach Schnau - ze ba - cken.



Wer hat das Re - zept ver - schleppt?
Schmeißt den O - fen an und ran!

2. Brauchen wir nicht Schokolade,
Honig, Nüsse und Sukkade
und ein bisschen Zimt? Das stimmt!
Butter, Mehl und Milch verrühren,
zwischendurch einmal probieren
und dann kommt das Ei: Vorbei!

3. Bitte mal zur Seite treten,
denn wir brauchen Platz zum Kneten.
Sind die Finger rein? Du Schwein!
Sind die Plätzchen, die wir stechen,
erst mal auf den Ofenblechen,
warten wir gespannt: Verbrannt!