



## "Herbstzauber: Eine Kinderyoga-Reise durch den goldenen Oktober" am 02.10.2024

### Begrüßung und Einstimmung (5 Minuten)

**Was passiert im Herbst?**

**Bunte Blätter:**

Im Herbst verfärbten sich die Blätter an den Bäumen. Sie werden rot, gelb, orange und braun. Das passiert, weil die Bäume sich auf den Winter vorbereiten und das Chlorophyll, das die Blätter grün macht, abbauen.

**Kühleres Wetter:**

Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Es wird kühler, und manchmal braucht man schon eine Jacke, wenn man nach draußen geht.

**Erntezeit:**

Im Herbst werden viele Früchte und Gemüse geerntet. Äpfel, Kürbisse und Trauben sind typische Herbstfrüchte. Bauern arbeiten hart, um die Ernte einzubringen, bevor der Winter kommt.

**Tiere bereiten sich vor:**

Viele Tiere bereiten sich auf den Winter vor. Eichhörnchen sammeln Nüsse und verstecken sie, um im Winter genug zu essen zu haben. Manche Tiere, wie Igel, halten Winterschlaf und suchen sich einen gemütlichen Platz zum Überwintern.

**Zugvögel fliegen in den Süden:**

Einige Vögel, wie Störche und Schwalben, fliegen in wärmere Länder, weil es hier zu kalt wird und sie dort mehr Futter finden.

**Feste und Traditionen:**

Im Herbst gibt es viele Feste, wie Erntedankfest und Halloween. Kinder verkleiden sich und gehen von Haus zu Haus, um Süßigkeiten zu sammeln.

**Warum ist der Herbst wichtig?**

Der Herbst ist wichtig, weil er eine Übergangszeit zwischen dem heißen Sommer und dem kalten Winter ist. Die Natur bereitet sich auf die Ruhezeit im Winter vor, und wir können viele schöne Dinge erleben, wie bunte Blätter, frische Ernte und gemütliche Abende.



## "Herbstzauber: Eine Kinderyoga-Reise durch den goldenen Oktober" am 02.10.2024

### Aufwärmen: Herbstblätter-Tanz (10 Minuten)

Freies Tanzen: Stellt euch vor, ihr seid bunte Herbstblätter, die vom Wind durch die Luft gewirbelt werden. Tanzt und bewegt euch frei durch den Raum, während ihr euch wie Blätter dreht und schwebt.

Musik: Spielt sanfte Musik im Hintergrund, um die Vorstellungskraft der Kinder zu unterstützen.

### Yoga-Posen: Herbst-Thema (20 Minuten)

#### Baum (Vrikshasana):

Steht aufrecht, verlagert das Gewicht auf ein Bein und hebt das andere Bein, sodass der Fuß an der Innenseite des stehenden Beins ruht.

Streckt die Arme nach oben und stellt euch vor, eure Arme sind Äste, die sich im Wind wiegen.



#### Krieger 1 (Virabhadrasana):

Stellt euch mit gespreizten Beinen hin, dreht den rechten Fuß nach außen und beugt das rechte Knie.

Streckt die Arme seitlich aus und schaut über die rechte Hand.

Seid mutige Krieger, die durch den Herbstwald ziehen. Haltet die Position für 5 Atemzüge und wechselt dann die Seite.



#### Blatt (Balasana):

Kniert euch hin, setzt euch auf die Fersen und beugt den Oberkörper nach vorne, sodass die Stirn den Boden berührt.

Haltet die Position für 5 Atemzüge.

Rollt euch zusammen wie ein Blatt, das auf den Boden gefallen ist. Bleibt für 5 Atemzüge in dieser Position.





## "Herbstzauber: Eine Kinderyoga-Reise durch den goldenen Oktober" am 02.10.2024

### Kobra (Bhujangasana):

Legt euch auf den Bauch, die Hände unter den Schultern.

Hebt den Oberkörper an und streckt euch wie eine Schlange, die sich in der Herbstsonne wärmt. Haltet die Position für 5 Atemzüge.



### Schmetterling (Baddha Konasana):

Setzt euch hin, bringt die Fußsohlen zusammen und lasst die Knie nach außen fallen.

Flattert mit den Beinen wie ein Schmetterling, der von Blume zu Blume fliegt. Bleibt für 5 Atemzüge in dieser Position.



### Atemübungen: Wind und Blätter (5 Minuten)

**Tiefe Atemzüge:** Übt tiefe Atemzüge, stellt euch vor, ihr atmet den frischen Herbstwind ein und pustet die Blätter weg.

**Blätter pusten:** Nehmt ein paar Blätter (echte oder aus Papier) und pustet sie sanft weg, um die Atemübungen spielerisch zu gestalten.





## "Herbstzauber: Eine Kinderyoga-Reise durch den goldenen Oktober" am 02.10.2024

### Entspannung: Herbstspaziergang (10 Minuten)



**Einleitung:** Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Lasse alle Anspannung los und entspanne dich.

**Beginn der Reise:** Stelle dir vor, du stehst am Anfang eines wunderschönen Waldweges. Die Luft ist frisch und kühl, und du kannst den Duft von feuchtem Laub und Erde riechen. Die Sonne scheint sanft durch die bunten Blätter der Bäume, die in allen Farben des Herbstes leuchten - Rot, Gelb, Orange und Braun.

**Der Weg:** Du beginnst deinen Spaziergang und hörst das leise Rascheln der Blätter unter deinen Füßen. Mit jedem Schritt fühlst du dich mehr mit der Natur verbunden. Du siehst Eichhörnchen, die eifrig Nüsse sammeln, und Vögel, die fröhlich zwitschern.

**Die Umgebung:** Während du weitergehst, bemerkst du die kleinen Details um dich herum. Die Pilze, die am Wegesrand wachsen, die Spinnweben, die in der Sonne glitzern, und die sanfte Brise, die die Blätter zum Tanzen bringt. Du fühlst dich ruhig und friedlich.

**Der See:** Nach einer Weile erreichst du einen kleinen, klaren See. Das Wasser ist ruhig und spiegelt die Farben des Herbstes wider. Du setzt dich auf einen großen Stein am Ufer und beobachtest die sanften Wellen. Du atmest tief ein und aus, fühlst dich vollkommen entspannt und im Einklang mit der Natur.

**Rückweg:** Langsam stehst du auf und machst dich auf den Rückweg. Du gehst denselben Weg zurück, den du gekommen bist, und nimmst die Schönheit des Waldes noch einmal in dich auf. Mit jedem Schritt fühlst du dich erfrischt und gestärkt.



## "Herbstzauber: Eine Kinderyoga-Reise durch den goldenen Oktober" am 02.10.2024

**Ende der Reise:** Du kommst wieder am Anfang des Weges an. Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug und öffne langsam deine Augen. Du bist wieder im Hier und Jetzt, aber die Ruhe und die Schönheit des Herbstspaziergangs bleiben in deinem Herzen.

### **Abschluss: Dankbarkeit (5 Minuten)**

Dankbarkeitsrunde: wofür seid ihr im Herbst dankbar?

Abschlussritual: Wir beenden die Stunde mit einem gemeinsamen „Namaste“ und vielleicht einem kleinen Herbstgedicht.

### **Herbstspaß**

Ein kleiner Igel, kugelrund, Rollt durch das Laub, das ist gesund. Er kitzelt sich an jedem Blatt, Und lacht dabei, das ist doch glatt!

Die Eichhörnchen, flink und schnell, Sammeln Nüsse, das ist ihr Ziel. Doch plötzlich rutscht eins aus dem Baum, Und landet weich im Blättertraum.

Der Herbst ist lustig, bunt und fein, Da lachen alle groß und klein. Die Blätter tanzen, der Wind singt laut, Der Herbst, der macht uns richtig stolz!

### **Heutiges Malbild: Göttin Durga**

Die Göttin Durga ist eine sehr wichtige und mächtige Göttin im Hinduismus. Sie wird oft als eine schützende Mutter dargestellt, die alles Gute und Schöne auf der Welt beschützt.

#### **Wie sieht Durga aus?**

Durga hat viele Arme, meistens acht oder zehn. In jeder Hand hält sie etwas Besonderes, wie zum Beispiel einen Bogen, einen Pfeil, ein Schwert oder eine Muschel. Diese Dinge helfen ihr, das Böse zu bekämpfen und die Welt zu beschützen. Durga reitet oft auf einem Löwen oder Tiger, was zeigt, wie mutig und stark sie ist.

#### **Was macht Durga?**

Durga ist bekannt dafür, dass sie gegen böse Dämonen kämpft, die der Welt schaden wollen. Eine berühmte Geschichte erzählt, wie sie den bösen Dämon Mahishasura besiegt hat. Dieser Dämon konnte von keinem Gott besiegt werden, aber Durga war so stark und mutig, dass sie ihn besiegen konnte,

#### **Warum feiern wir Durga?**

Im Herbst feiern viele Menschen in Indien das Fest Navratri, das neun Nächte dauert und der Göttin Durga gewidmet ist. Während dieser Zeit tanzen die Menschen, singen Lieder und beten zu Durga, um ihre Stärke und ihren Schutz zu ehren.

#### **Warum ist Durga wichtig?**

Durga zeigt uns, dass Mut, Stärke und Gerechtigkeit wichtig sind. Sie erinnert uns daran, dass wir immer für das Gute kämpfen und anderen helfen sollten.