

Yoga-Geschichte „Hund, Katze, Maus“

Material: gemütliche Kleidung, eine Decke oder eine Matte als Unterlage

Hinweis an den Erzähler: Längere Pausen ermöglichen dem Kind, sich besser auf die Geschichte und auf die Übungen zu konzentrieren.

Schön, dass du da bist und Yoga machen möchtest. Zu Beginn müssen wir ein paar Vorbereitungen treffen. Zum Yoga machen solltest du dir einen ruhigen Raum suchen und dir gemütliche Kleidung anziehen. Als Unterlage kannst du dir eine Turnmatte auf den Boden legen oder eine Decke ausbreiten.

Dann wollen wir mal starten...

Heute möchte ich uns verzaubern. Das Tier, in das wir uns verwandeln, hat Schnurrhaare und schläft am liebsten auf einem Kratzbaum. Hast du schon erraten, in welches Tier wir uns verwandeln?

Wir setzen uns in den **Schneidersitz** und schließen unsere Augen. Wir sagen den magischen Spruch: *Hokus, pokus, tatz und fratz... Du bist jetzt eine Katz!*

Du bist nun eine **Katze** und schaust dich verwundert um. Du hast ein weiches Fell, lange schwarze Schnurrhaare, einen langen Schwanz, lange Krallen und vier kleine Pfoten.

Die Katze schärft ihre Krallen, indem ihre Knie auf dem Boden bleiben, ihr Popo in die Luft gestreckt wird und sie ihre Vorderpfoten ganz weit nach vorne in den Boden krallt. Ihr Rücken bleibt dabei grade.

Als die Katze mit dem Krallenschärfen fertig ist, geht sie ein bisschen spazieren. Doch was ist das? Da steht plötzlich ein **Hund** vor ihr. Die Katze erschreckt sich, macht vor Schreck einen Buckel und faucht den Hund an.

Der Hund sieht die Katze weglaufen und streckt ganz gemütlich seinen Kopf aus der Hundehütte. Er wackelt mit dem Schwänzchen und fängt an zu bellen. Der Hund wird müde und legt sich wieder zurück in seine Hütte.

Währenddessen hat sich die Katze wieder beruhigt und spaziert über eine grüne Wiese. Sie runzelt ihre Nase. Sie hat einen Duft entdeckt, der ihr sehr bekannt vorkommt. Da! Eine kleine **Maus**! Die Maus macht sich ganz klein und versteckt sich in ihrem Mauseloch. Sie atmet ganz leise und ruhig, damit die Katze sie nicht finden kann. Die kleine Maus traut sich, ihren Kopf aus dem Mauseloch zu strecken und sieht weit und breit keine Katze mehr.

Denn die Katze ist schon weitergegangen. Die Katze hat großen Hunger und läuft in die Küche. In ihrem Napf findet sie leckere Milch. Sie beugt sich nach vorne, streckt ihren Popo wieder nach oben und schleckt genüsslich ihre Milch aus. Um sich zu putzen, schleckt sie ihre Pfoten ab und streicht mit ihren Pfötchen über ihre Schnurrhaare. Sie streichelt ihren vollen Bauch und läuft zu ihrem Lieblingskratzbaum.

Der kleinen Katze fallen langsam die Augen zu. Ein letztes Mal schärft sie ihre Krallen und fängt an zu schnurren. Sie legt sich gemütlich hin und schließt ihre Augen.

Das war die Geschichte von der Katze (Yoga-Übung: Katze), von der Maus (Yoga-Übung: Maus) und von dem Hund (Yoga-Übung: Hund). Die Geschichte von der Maus... dem Hund... der Katze... der Maus... und nun ist die Geschichte aus.

Wow! Du hast so toll mitgemacht. Du bist eine wunderschöne Katze gewesen, hast laut gebellt wie ein Hund und dich kleingemacht wie eine Maus. Nun möchte ich uns wieder in kleine Yogis verwandeln. Dafür setzen wir uns in den Schneidersitz und schließen unsere Augen. Wir sagen den Zauberspruch: *Hokus, pokus, Schluss mit der Katzenmagie, du bist jetzt wieder ein kleiner Yogi!*

Hat es geklappt oder siehst du immer noch aus wie eine Katze?

Entspannungsgeschichte in Anlehnung an die Yoga-Geschichte „Hund, Katze, Maus“

Material: gemütliche Kleidung, eine Decke oder eine Matte als Unterlage

Hinweis an den Erzähler: Ruhiges und langsames Vorlesen durch Pausen, lässt das Kind schneller zur Ruhe kommen. Die Fragen sollen die Kinder zum Fantasieren anregen und dienen als Gesprächsanregung nach der Entspannung.

Ich freue mich, dass du noch weiter Yoga machen möchtest. Du hast so toll mitgemacht, dass wir uns nun ein bisschen entspannen wollen. Am besten legst du dich auf den Rücken. Wenn du magst, kannst du dir ein Kissen unter den Kopf legen oder dich zudecken. Deine Arme und Beine sind ausgestreckt und deine Augen kannst du gerne schließen.

Dann wollen wir mal starten...

Du atmest ein

Du atmest aus

Du kommst zur Ruh

Und machst beide Augen zu

Du liegst entspannt auf deinem Yogaplatz und denkst darüber nach, was du heute alles erlebt hast. Du hast dich in eine Katze verwandelt. Vielleicht war deine Katze ganz klein oder ganz groß. Hatte deine Katze einen Namen?

Du denkst darüber nach, wie du als Katze über die grüne Wiese spaziert bist und plötzlich den Hund gesehen hast. Hat der Hund mit dir gesprochen oder bist du ganz schnell davongerannt? Vielleicht hat der Hund dir seinen Namen verraten, als er fröhlich mit seinem Schwänzchen gewackelt hat.

Kannst du dich auch noch an die kleine Maus erinnern? Sie hat sich in ihrem Mauseloch versteckt und gewartet, bis die Katze nicht mehr zu sehen war. Weißt du noch, wie es in ihrem Versteck aussah? Lebt die Maus alleine? Vielleicht teilt die Maus sich ein Zimmer mit ihrem Bruder oder ihrer Schwester.

Du atmest ganz tief ein und langsam wieder aus. Nun liegst du auf der grünen Wiese und merkst, wie der Wind über deine Nase streift. Du spürst, wie deine Arme und Beine ganz schwer werden und die Erde berühren. Die bunten Blumen um dich herum kitzeln dich an den Ohren. Du kannst den leckeren Blütenduft riechen und spürst die Wärme der Sonne auf deinem ganzen Körper.

Hoffentlich bist du noch nicht eingeschlafen. Wenn du möchtest, kannst du nun deine Augen wieder öffnen. Streck deine Arme in die Luft, streck deine Beine aus.

Wenn du soweit bist, kannst du dich wieder hinsetzen.

Schön, dass du mitgemacht hast!