

## Frohe Ostern!

Zu Ostern habe ich mir für Euch eine fröhliche Kinderyoga-Sequenz mit dem Osterhasen ausgedacht. Sie ist geeignet für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter – unter deren Eltern ;-)

Auch diese Sequenz habe ich wieder in Reimform gestaltet, da sie die Sprache harmonischer und interessanter wirken lässt, Kinder Reime lieben und automatisch konzentrierter zuhören. Du brauchst lediglich eine Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein bisschen Ruhe.

Nachfolgend habe ich Euch ein paar Ideen zusammen gestellt, wie Ihr mein Osteryoga in eine komplette Kinderyoga-Einheit einbetten könnt:

### 1. Aufwärmen:

Die Kinder hüpfen wie Hasen durch den Raum. Auf ein akustisches Signal hin (z.B. 1 Schlag mit Kochlöffel auf einen Topf) müssen sie sofort bewegungslos verharren. Der Fuchs hat sie nämlich entdeckt! Auf ein weiteres Signal hin (z.B. 2x Topfschlagen) dürfen sie wieder weiter hoppeln. Einige Male wiederholen.

### 2. Ankommen und Ruhig werden:

Der Hase ist erschöpft von der Fuchsjagd. Er kuschelt sich ein und schläft ein bisschen:

„Kindhaltung/Balasana“:

*in den Vierfüßerstand kommen, Po nach hinten auf die Fersen absetzen, Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Stirn am Boden ablegen, Arme seitlich nah am Körper ablegen, Augen schließen; zur Ruhe kommen, entspannen, tief atmen; Position einige Atemzüge lang halten;*

### 3. Asana-Teil: Oster-Sequenz (siehe unten);

### 4. Entspannung: Oster-Massage:

*Das Kind setzt sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, umschließt mit den Armen die Beine und legt seinen Kinn locker auf den Knien ab. Es stellt ein „Osterel“ dar, das nun vom „Osterhasen“ bemalt werden muss:*

*das Ei muss erst „poliert“ werden: Rücken mit den Händen abreiben; dann mit dem Finger (oder Pinsel) Formen und Muster auf den Rücken „malen“: z.B. Punkte tupfen, Streifen, Zickzack, etc.*

*(Variante „Fühlspiel“: Das Kind darf raten, welche Form/Muster es beim Aufmalen gespürt hat.)*

*Tipp: Die Rollen tauschen und sich selbst vom Kind „bemalen“ lassen. Das tut gut und fördert die Feinmotorik ;-)*

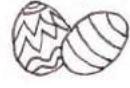
### 5. Osterbild malen: Oster-Grafomotorik-Malvorlage: [www.maloehr.de](http://www.maloehr.de) > gratisdownload,

Viel Freude mit meinem Osteryoga und fröhliche Ostertage!

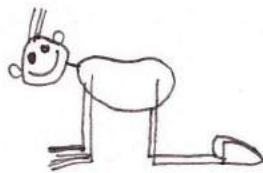
wünscht Euch Marion



Oster-Yoga:



**Kinder, es ist Osterzeit!  
 Der Osterhas macht sich bereit.  
 Komme in den Vierfüßerstand;**



**Er hat sich richtig gut versteckt  
 und seine Löffel lang getreckt.**

a) „Hase/Shashankasana“:

aus dem Vierfüßerstand nach vorne beugen, Stirn auf dem Boden ablegen, dann vorsichtig den Kopf auf den Scheitel rollen und sanft ablegen, Arme gestreckt nach hinten auf den Rücken führen, Finger greifen ineinander, Arme getreckt nach oben heben („Hasenohren“), Stellung kurz halten und ruhig atmen; (Vorsichtiger Umgang mit Nacken und HWS erforderlich!)

Alternative (auch für kleinere Kinder):

b) „Kleiner Hase“: „Kindhaltung, Variation/Balasana“:

aus dem Vierfüßerstand den Po nach hinten auf die Fersen absetzen, Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Stirn sanft am Boden ablegen, Arme beugen, Hände fausten und Fäuste seitlich am Kopf (auf Ohrenhöhe) positionieren, Zeigefinger nach oben strecken („Hasenohren“);



**Rechtzeitig muss er daran denken,  
 Ostereier zu verschenken.**

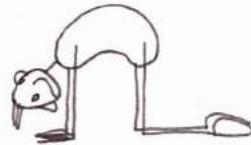
Langsam und vorsichtig wieder nach oben in den Fersensitz kommen; mit den Händen „ein Osterei formen“ (Handballen und Fingerkuppen aneinander legen, Finger runden);



**Er hoppelt mit den bunten Eiern  
 zu Tieren, die gern Ostern feiern.  
 wie ein Hase auf der Matte vor und zurück hoppeln;**

**Bald begegnet ihm Katze Muckel -  
die macht erst mal nen Katzenbuckel.**

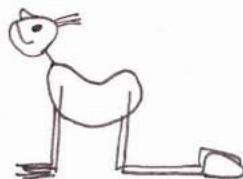
„Katze/Majariasana“: in den Vierfüßerstand kommen, den Kopf senken und den Rücken zum Katzenbuckel runden;



**„Liebe Katz, magst Du ein Ei?“**

**„Na klar! Ich nehm auch gerne zwei!“**

im Vierfüßerstand leicht schräg nach oben schauen und in ein leichtes Hohlkreuz kommen;



**Die Katz bedankt sich, streckt sich lang  
und nimmt die Eier in Empfang.**

„Katze/Majariasana>diagonale Dehnung“:

- 1.) aus dem Vierfüßerstand das rechte Bein gerade auf Hüfthöhe lang nach hinten strecken, linken Arm in Schulterhöhe lang nach vorne ausstrecken, Position kurz halten („Katze erhält 1. Ei“): „Eins!“;
- 2.) Übung mit der anderen Seite (linkes Bein und rechter Arm) ausführen („Katze erhält 2. Ei“): „Zwei!“;



**Da kommt der Hund und schaut nach unten.  
Auch er hat schon ein Ei gefunden!**

„herabschauender Hund/Adho Mukha Svanasana“:

im dem Vierfüßerstand die Zehen aufstellen, Beine ausstrecken und den Po nach oben schieben, Arme sind lang nach vorne gestreckt, Kopf gerade/Blick zu den Knien, Rücken gerade;



**Er sieht den Hasen freundlich an,  
hebt kurz sein Bein, bedankt sich dann.**

„pinkelnder Hund“: in den Vierfüßerstand kommen, Knie seitlich nach oben anheben;



### Gleich hinter der nächsten Gartenhecke erwartet den Hasen eine Schnecke.



„Schnecke“: „Kindhaltung/Balasana - Variation“:

aus dem Vierfüßerstand den Po nach hinten auf die Fersen absetzen, Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Stirn am Boden ablegen, beide Arme lang nach vorne ausstrecken und ablegen, Hände fausten, Fäuste am Boden aufstellen und Daumen nach oben strecken („Fühler“);



### Auch sie bekommt zum Osterfest ein paar Eier in ihr Nest.

„Osternest“: in den Fersensitz kommen, mit den Händen vor dem Körper eine Schale formen;



### Weiter geht's mit dem Gerenne. Dann trifft der Hase eine Henne.

„Tiefe Hocke/Malasana“: in eine tiefe Hocke kommen, Ellenbogen an die Innenseite der Knie legen, Handflächen vor der Brust aneinander legen;



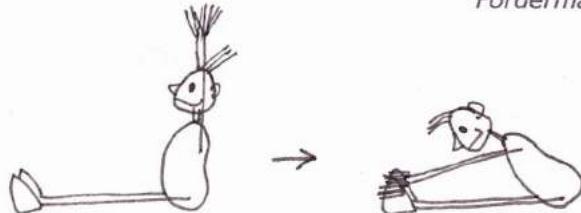
### Auch sie kriegt ein paar Ostereier - für sich und für Herrn Gackermeier.

„Tiefe Hocke/Malasana“: Position halten, Arme auf Schulterhöhe lang nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen nach oben;



### Vor Freude flattert sie aufgeregt und hätte fast ein Ei gelegt.

„Flügelschlagen“: Handflächen auf den Schultern ablegen und Arme hoch und runter bewegen;



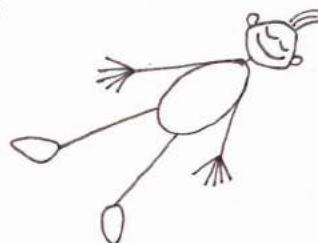
**Jetzt tun dem Hasen die Füße weh  
 er setzt sich hin und reibt den Zeh.**

„sitzende Vorbeuge/Paschimottanasana“: in den Langsitz kommen, Rücken gerade halten, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen; Zehen fassen und reiben;



**Ach, wie hat er sich beeilt  
 und alle Eier ausgeteilt.**

Übergang: langsam wieder in den Langsitz aufrichten;



**Jetzt legt er sich ins grüne Gras  
 und schläft gleich ein, der Osterhas...**

„Ruhestellung/Shavasana“: in die Rückenlage kommen, Beine liegen etwa hüftbreit auseinander, Arme liegen etwas vom Körper weg entspannt auf der Unterlage, Handflächen zeigen nach oben;



**Er hat jetzt gar nichts mehr tun  
 und ganz viel Zeit, sich auszuruhn.**

In Shavasana verweilen, Augen schließen und entspannen...

Marion Löhr

**Copyright:**

Das Urheberrecht liegt bei Marion Löhr.

Gerne könnt Ihr die hier vorgestellte Yogasequenz und die Malvorlage mit „Euren“ Kindern in Elternhaus und Einrichtung (z.B. Kindergarten, Yogakurs, Therapie, Schule) für private Zwecke nutzen!

**Haftungsausschluss:**

Die Ausführung der hier vorgestellten Bewegungen erfolgt auf eigene Gefahr! Marion Löhr übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Im Zweifelsfalle oder bei Vorerkrankungen vorher bitte Rücksprache mit dem Arzt halten!

► Mehr Yogaübungen, farbenfroh illustriert und in Reimform, findet Ihr in meinem Yoga-Buch für Kinder „Komm mit in den Yoga-Zoo!“

