

## Willkommen zum Yoga mit dem kleinen Fuchs!

Wie geht es Dir heute? Hör in Dich hinein, wie fühlst Du Dich? Hattest Du einen schönen Tag? War er aufregend, welche Gefühle kamen darin vor?

Komme im Hier und Jetzt an. Fühle den Boden, sitzt Du weich? Vielleicht auf einem Teppich oder einer Matte? Schließe die Augen, wenn Du magst, und atme 3 x tief ein und aus. Ganz in Deinem eigenen Atemrhythmus.

Bist Du bereit für eine kleine Yoga-Runde?

Der kleine Fuchs möchte heute mit Dir Plätzchen backen. Er liebt Weihnachten, und den Duft leckerer Plätzchen in der Nase. Machst Du mit?

Zuerst begrüßt der kleine Fuchs die Sonne und seine Freunde, mit denen er zusammen backen möchte. Erinnerst Du Dich an unseren Sonnengruß?

1. Wir grüßen die Sonne, „Hallo Sonne“
2. Wir grüßen die Hasen mit ihren langen Ohren
3. Wir grüßen die Katze, „Hallo Katze“
4. Wir grüßen die Raupe, die macht den Popo hoch, Popo runter
5. Wir grüßen die Schlange, „Hallo Schlange“
6. Wir grüßen den Hund, der bellt heute fröhlich
7. Wir grüßen den Grashüpfer, „Hallo Grashüpfer“

Bist Du schon ein bisschen warm geworden?

Dann geht's los!

1. Die Tiere haben sich auf der Lichtung versammelt, alle Zutaten bereitgestellt, Mehl, Milch, Eier und Butter in große Schüsseln gefüllt und nun wird gerührt! Setz Dich dazu bequem hin, gerne in den Schneidersitz.

Nun stell Dir vor, dass vor Dir eine riesengroße Schüssel steht mit einem Kochlöffel darin. Mit dem rührst Du nun Deinen Teig. Du bewegst Deinen Oberkörper kreisförmig in eine Richtung, Deine Hände umfassen den Kochlöffel in der Mitte. Mit großen Kreisen rührst Du in der Schüssel herum. Macht die Kreise mal größer, mal kleiner, aber bleibt mit dem Popo immer auf dem Boden.

Und nun andersherum...

2. Ist alles gut vermischt? Dann lasst uns den Teig ausrollen. Setz Dich in den Langsitz, also die Beine nach vorn ausgestreckt. Nun versuchst Du, mit den Händen Deine Füße zu erreichen. Mach das langsam mehrmals, immer vor und zurück, als würdest Du den Teig auf der Tischplatte schon mal mit den Händen vorbereiten.

3. Nun nimm das Nudelholz! Leg Dich dazu lang hin und roll hin und her, die Arme und Beine lang gestreckt. Na, wird der Teig schön flach? Wer nicht so viel Platz hat, rollt einfach auf die Seite und zurück.
4. Nun kommt das Ausstechen. Dazu nehmen wir zuerst einen Stern. Stell Dich breitbeinig hin und heben die Hände zum Himmel, wie ein Stern.

Nun beuge Dich zur Seite und versuche, mit der Hand bis zum Fuß runterzukommen. Lass die Hand dazu einfach am Bein runterrutschen, bis Du nicht mehr weiterkommst. Die andere Hand streckst Du hoch in die Luft.

So, nächstes Plätzchen. Jetzt machen wir das gleiche zur anderen Seite. Bist Du bereit? Lasse deinen Blick dabei zu der Hand wandern, die du in die Luft streckst.

5. Nach den Sternen sind nun Monde dran. Du kennst die Übung schon als Brücke oder Rad. Lege Dich auf den Rücken und stelle die Füße nahe am Po auf, so, dass Du die Fersen mit den Händen berühren kannst. Und nun rolle den Po langsam hoch bis zum höchsten Punkt, Die Knie bleiben dabei stabil.  
Wenn Du willst, kannst Du nun die Hände unter Deinem Rücken verschränken.

Und ich weiß, dass Einige von Euch richtig tolle Brücken machen können. Dazu setzt Du Deine Hände dicht neben die Ohren, die Finger zeigen zu deinen Füßen.

Nun kannst Du den Po und den Oberkörper vom Boden abheben. Dein Gewicht ist dabei auf den Händen, der Kopf trägt kein Gewicht! Strecke die Arme und Beine so weit, dass der Kopf vom Boden abhebt. Halte die Stellung nur so lange, wie Du den Rücken noch Wirbel für Wirbel wieder ablegen kannst. Gleichmäßig atmen nicht vergessen!

6. Gönn dir eine kleine Pause in der Stellung des Kindes. Du setzt Dich dazu auf Deine Fersen, Stirn auf den Boden, und legst die Arme neben oder vor Dir ab. Atme ein paarmal entspannt ein- und aus.
7. Nun fehlen noch die Tannenbäume. Stelle Dich dazu hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander (ein Fuß passt dazwischen). Nun verlagere Dein Gewicht auf einen Fuß, denke an die Wurzeln, die diesen Fuß im Boden festhalten. Den anderen Fuß hebst Du an und setzt ihn am Knie oder Oberschenkel des Standbeines ab. Die Arme kannst Du in die Luft strecken, oder die Hände vor der Brust zusammenbringen.

Nach ein paar tiefen Atemzügen wechselst Du die Seite. Denke daran, es hilft, einen Punkt am Boden vor Dir zu fixieren.

Prima, nun haben wir Sterne, Monde und Weihnachtsbäume ausgestochen. Ab in den Ofen damit! Und während wir darauf warten, dass die Plätzchen fertig werden, entspannen wir uns bei einer kleinen Geschichte.

Legt Euch hin, macht es Euch gemütlich und kuschelt Euch in eine Decke, wenn ihr möchtet.

Wer mag, schließt die Augen.

Stell Dir vor, Du liegst gemütlich auf einem weichen, kuscheligen Sofa, in eine warme Decke eingekuschelt. In der Luft liegt ein zarter Plätzchenduft, und das Feuer im Kamin wärmt Dein Gesicht.

Du hörst nur das Knistern des Feuers, sonst ist alles Still und friedlich. Du atmest ein paarmal entspannt ein- und aus.

Es ist schon dunkel, aber du kannst draußen dicke, weiße Schneeflocken erkennen, die sanft auf die Fensterbank schweben und Dir ein Gefühl von Leichtigkeit geben. Stell Dir vor, Du bist eine Schneeflocke, die durch die glitzernde Schneewelt tanzt.

Ein leichter Wind pustet Dich über die Wiese, Du funkelst und schwebst voller Freude durch die Nacht. Leicht und schwerelos fühlst Du Dich.

Du musst nichts tun, lass dich einfach vom zarten Wind tragen. Du bist einzigartig und wunderschön.

Es gibt keine andere Schneeflocke auf der Welt, die so ist wie du. Du bist genau richtig, so wie du bist.

Voller Glück tanzt Du noch ein Weilchen weiter, bis Du Dich sanft auf die glitzernde Schneedecke legst und ausruhst.

Langsam kommst Du wieder in das Zimmer mit dem Kamin zurück, Du nimmst den Plätzchen-Duft wahr und das Knistern im Kamin. Du fühlst dich warm, geborgen und entspannt.

Bewege nun langsam Deine Hände und Füße, strecke und recke Dich, wie es sich gut anfühlt für dich. Wann immer es hektisch wird in der Weihnachtszeit, nimm Dir ein paar Minuten Zeit, denke an das gemütliche Sofa und den Kamin zurück und ruhe Dich aus, oder tanze wie eine wunderschöne, einzigartige Schneeflocke durch den Himmel.

Lass Die Augen ruhig noch geschlossen und komme langsam in den Schneidersitz zurück. Atme ein paarmal ein- und aus, und öffne langsam die Augen.

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Danke, dass Du mitgemacht hast!

Namasté!

