

IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

**Herzlich Willkommen hier bekommt ihr Impulse für
einen Yoga - Phantasie - Spaziergang**

**Ich bin Julia Peeters von Beutelnundbinden, Babykursleiterin /
Beraterin für Themen rund ums erste Babyjahr und Eltern-Kind
Yogalehrerin. Ich habe die Yoga-Phantasiereise geschrieben, um
euch das Eltern-Kind-Yoga einmal näher zubringen.**

**Der Spaziergang ist für alle Eltern / Großeltern / Onkel / Tanten
mit ihren Kindern gedacht. Ich hoffe ihr könnt den Alltag etwas
los lassen und euch in eine wundervolle magische Art mit den
Kindern verbinden**

**Es gibt einzelne Stationen, die Anleitungen zu den passenden
Übung findet ihr weiter unten. Ganz wichtig ist es, dass ihr die
bemalten Steine an den einzelnen Stationen liegen lasst, denn nur
so können auch andere den Spaziergang machen!**

**Vorab möchte ich noch loswerden, dass die Übungen für alle
gedacht sind und man keine Yogaerfahrungen braucht.
Bitte korrigiert nicht die Haltungen eurer Kinder, denn das ist hier
nicht das Wichtigste, sondern das zusammen Ausführen, das
gemeinsame Erleben, die Berührungen und das Treffen auf
Augenhöhe stehen im Vordergrund. Natürlich sollte der
Spassfaktor auch gross sein.**

**Sollte euer Kind bei einer Übung mal keine Lust haben, dann führt
sie alleine aus und lasst euer Kind was eigenes probieren.**

**Lasst euch auf die Reise ein, folgt der Phantasie eurer Kinder und
lasst euch mitreißen.**

Ich wünsche ganz viel Spass.

**Start und Ende ist an der
Wankumerstr. gegenüber vom
Friedhof / Schild
Selbstbedienungsfähre**

BEUTELN&BINDEN



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Damit wir mit dem Abenteuer starten können, lassen wir mal alles was uns beschäftigt bei Seite. Schliesst einmal die Augen und haltet euch an den Händen fest, bildet einen Kreis oder eine Reihe und atmet tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wiederholt dies gerne 2-3x

Lasst alles los. Schüttelt euch wie ein nasser Hund lockerer Stand, beginnt den Fuss zu schütteln, danach den anderen, dann Hüfte, Bauch, Gesäß. Jetzt die Hände, Arme und Schultern. Lasst Schultern und Nacken los. Auch Zunge und Kopf sind ganz locker.

Zum Schluss könnt ihr noch alles gleichzeitig schütteln -
Schüttelt alle Gedanken ab -

Lauft nun achtsam den Weg entlang und haltet Augen und Ohren offen, denn wir wissen nicht was uns erwartet. Trefft ihr Enten / Fische / Vögel oder gar andere Kreaturen ?

BEUTEN & BINDEN



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Wenn ihr auf Enten trifft, dann haltet kurz an und beobachtet sie.
Was machen die Enten gerade? Welche Geräusche machen sie?
Wenn die Enten was zu essen suchen, tauchen sie mit dem Kopf
ins Wasser und strecken den Po hoch in die Luft.
Könnt ihr euren Po auch so in die Luft strecken und mit dem Kopf
und den Händen ganz nah am Boden sein?
- Los probiert es aus. - (Vorbeuge)



Wissenswertes! Wusstet ihr, dass man Enten auf keinen Fall mit
Brot füttern sollte? Nach dem trinken kann das Brot bei den
Tieren im Bauch oder Hals aufquellen und das ist gefährlich.
Ausserdem ist es auch für unsere Umwelt nicht gut.

Wir laufen weiter und beobachten mal wie sich der Boden
anfühlt ? (Weich, hart, matschig oder raschelt es beim
laufen) Entdecken wir Spuren von Feen oder Kobolden ?

BEUTEN & BINDEN



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

**Oh jeh uns wird der Weg versperrt, bevor wir weiter können
müssen wir erst mal den Baum fällen.**

**Stell dich hinter dein Kind mit ca. 30-40 cm Abstand.
Nun lässt dein Kind sich mit gestrecktem ganz steifen Körper
nach hinten fallen. Die Kinderfüße bleiben dabei fest an Ort
und Stelle. Ihr fangt euer Kind auf. Gerne könnt ihr es etwas üben,
indem ihr euer Kind erst etwas vor und zurück schwanken lasst.
Wenn ihr mit mehreren Erwachsenen unterwegs seid,
macht es den Kindern einmal vor.
Die Übung schafft Vertrauen.**



**Wow das habt ihr echt toll gemacht, klasse ihr seid ein
gutes Team! Ob der Baum von den Feen oder
Kobolden dahin gelegt wurde? Sie wollen bestimmt
nicht entdeckt werden. Geht vorsichtig weiter mit
offenen Augen**

BEUTECH&BINDER



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Doch schaut mal zwischen den Gräsern ein Kobold! Habt ihr ihn entdeckt?

Kobolde machen oft quatsch und wollen uns etwas ärgern, sie sind kleine lustige Männchen und passen auch auf uns auf.

Emoji-Spiegel - Wir sind einmal so lustig wie die Koblode und machen etwas Quatsch.

Stellt euch gegenüber und macht ein Emoji-Gesicht (Grimasse) der/die Andere/n machen es nach. Nun ist der Nächste an der Reihe und darf vormachen. Wechselt mindesten so lange ab, bis jeder mal vormachen durfte.

Weiter gehts, wenn ihr genau hinseht, entdeckt ihr evtl. kleine Höhlen am Uferrand. Da wohnen die Koblode, ob wir uns mal die andere Seite genauer anschauen sollen? Was erwartet uns wohl auf der anderen Seite?

BEUTEN & BINDEN



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Wir packen all unseren Mut zusammen - Mut-Mudra
Stellt euch grade hin und legt jeweils Zeigefinger und Daumen
zusammen die übrigen Finger sind locker gespreizt
- Sprecht laut - „**ICH**“ -

Jetzt berühren sich Mittelfinger und Daumen
- „**BIN**“ -

Nun legt Ringfinger und Daumen aufeinander und sprecht laut
- „**GANZ**“ -

Zu letzt legt den kleinen Finger auf den Daumen und sprecht
- „**MUTIG**“ -

Das ganze wiederholt ihr ein paar mal und werdet mit dem
Sprechen immer leiser, bis ihr ganz leise seid und es im Kopf
vor euch hersagt.

Nun geht weiter bis zur Fähre, dort könnt ihr
auf die andere Seite.



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Auf der anderen Seite angekommen, finden die Kobolde es gar nicht lustig, dass wir so nah an deren Zuhause sind. Sie wollen uns wieder ärgern, doch wir sind so mutig und verteidigen uns.

-Wir stellen uns in den Doppelten Krieger -

Stellt euch nebeneinander, Beine weit gegrätscht. der ganze Körper zeigt nach vorne. Dreht den vorderen Fuss ein, sodass eure Zehen zueinander zeigen. Bewegt euch über die Hüfte, Becken und Oberkörper zeigen immer noch nach vorne. Die zueinander zeigenden Knie beugt ihr, so dass ihr im rechten Winkel zum Knöchel steht.

Breitet nun die Arme auf Schulterhöhe aus, sodass sich eure Finger der inneren Hände berühren. Handflächen zeigen zum Boden und der Rücken bleibt grade. Schaut euch an und fühlt euch wie mutige Krieger. Atmen nicht vergessen ;)

Seite wechseln und Übung wiederholen
(Bilder wie es aussehen könnte sind auf der nächsten Seite)

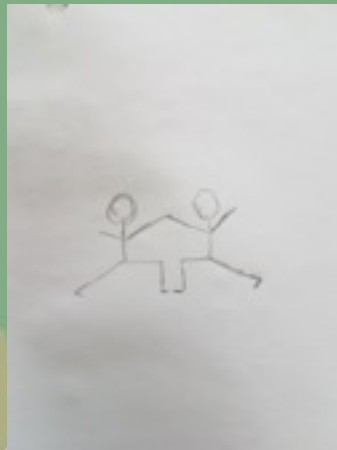
Sehr gut, die Kobolde haben sich verzogen, lasst uns wieder rüber fahren auf die andere Seite, bevor noch mehr Kobolde kommen.
Wir gehen weiter.

BEUTECH & BITTEL



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

So könnte ein Doppelter Krieger



BEUTEN & BINDEN



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Wir kommen an einem starken Feenbaum er hat schon viel erlebt aber die Wurzel hat standgehalten.

- Verwachsener Baum / Baumübung -

Stellt euch nah nebeneinander, die Hüften können sich berühren. Verlagert das Gewicht auf den innenliegenden Fuss. Beugt das äußere Bein und stellt den Fuss am Oberschenkel - oder Unterschenkel oder Fussknöchel des anderen Beins ab. Hebt den innenliegenden Arm nach oben und haltet euch fest. Bei zu großen Höhenunterschied legt ihr den Arm um den Körper des anderen
-Achtung nicht klammern.-

Lasst eurer Phantasie freien lauf, wie könnte noch ein verwachsener Baum aussehen, probiert verschiedene Varianten. Oder seid ein einzelner Baum mit ganz starken Wurzeln.

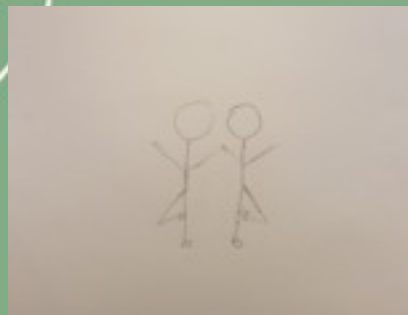
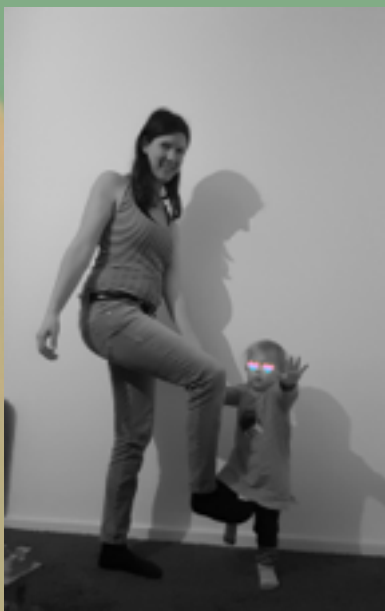
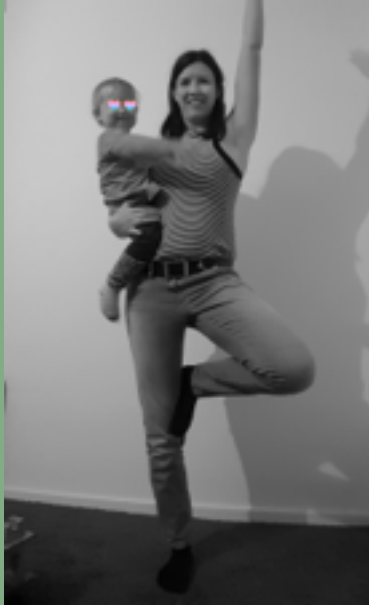
(Macht euren Kindern Komplimente wie stark ihr Baum ist und das der Baum sogar ein Sturm aushalten würde o.ä.)

BEUTEN & BINDEN



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

verschiedene Baumvarianten



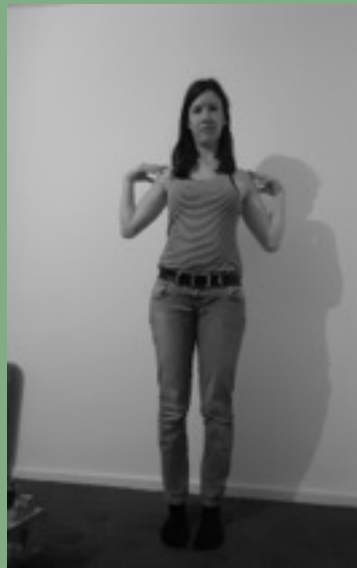
BEUTEN & BINDEN

IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

Habt ihr die Feen entdeckt ? Feen können weiblich und männlich sein, sie sind zauberhaft, schön und bringen uns Glück. Sie können fliegen und zeigen uns wie das geht.

- Schulterschmetterling -

legt die Fingerkuppe auf die Schultern und führt mit den Ellebogen aus der Schulter heraus Kreise. Mal kreist ihr klein und fein und mal gross und wild. Danach wechselt ihr die Richtung.



Nun lauft weiter und biegt rechts ab. Ihr verlasst nun den verzauberten Weg, doch der Zauber bleibt.

Lauft zurück und erzählt euch was ihr am besten fandet. Springt Hand in Hand über Pfützen und genießt den Zauber.

Zuhause angekommen könnt ihr euch noch eine Fussmassage gönnen. Ihr seid weit gelaufen und habt viel erlebt, setzt euch mit einem warmen Kakao auf die Couch, legt die Füße hoch und lasst euch die Füße massieren. (Erst dürfen sich die Kinder verwöhnen lassen, danach die Eltern)

BEUTECH&BINDER



IMPULSE FÜR EIN YOGA-PHANTASIE- SPAZIERGANG

**Ich hoffe euch hat der Spaziergang
gefallen!**

**Gibt gerne Feedback unter dem anonymen
Fragebogen**

<https://forms.gle/you1dArPfl8qcdgPW6>

hinterlasst Sterne oder Kommentare auf meiner Seite

www.beutelnundbinden.de

**und vor allem erzählt von dem Spaziergang, damit
auch andere Familien ihn finden.**

**Solltet ihr noch mehr Yoga mit eurem Kind
zusammen machen wollen, schaut gerne auf meiner
Homepage. Dort findet ihr Infos und Termine**

**Ausserdem findet ihr mich auch auf
Facebook:**

**[https://www.facebook.com/
BeutelnundBinden-351374442015486/?
ref=bookmarks](https://www.facebook.com/BeutelnundBinden-351374442015486/?ref=bookmarks)**

und Instagram:

<https://www.instagram.com/beutelnundbinden/>

BEUTELN & BINDEN

