



Skript zum Workshop Andrea Helten

„All feelings welcome“ Rockiger Eltern-Kind-Yoga für ein bewusstes Körpergefühl

Kinderyoga-Konferenz 2021

Samstag, 19.6.2021 14 – 15:30 Uhr

Wir sind für eine Minute ganz ruhig (aufrechter Sitz mit gekreuzten Beinen)

Begrüßung

Piff, Paff, Puff

3x auf die Oberschenkel klatschen (Piff)

3x in die Hände klatschen (Paff)

3x Finger zur Faust formen, dann schnell öffnen, als würde man Zauberstaub verteilen (Puff)

Leg die Hände vor dein schönes Herz: Namaste

Nennen eines schönen Lieblings-Gefühls

Aufwärmen mit Musik: Freier Tanz ODER kleine Choreo – DU entscheidest!

Song 1: Elvis Costello „Veronica“

- Einführung Thema Gefühle: Es gibt angenehme und weniger angenehme G. Heute schauen wir uns einige an. Wir schauen, wie wir „doofe“ G. loswerden können und „gute“ Gefühle kreieren können. Loswerden kann man doofe G. schon mal ganz gut, indem man sie ausspricht. Oder aufschreibt. Jedes Gefühl hat jedoch seinen Sinn und sollte nicht unterdrückt werden. Es gibt Sorgensäckchen, z.B. Und man kann dem anderen auch ohne Stimme und Worte zeigen, wie es einem so geht.

Emoji-Spiegel (gegenüber sitzen und Grimassen im Wechsel machen)

Erstes Gefühl: Angst

In der Zeitkapsel zurück in die Steinzeit zum Säbelzahntiger

Abwechselnd verwandelt sich einer in den **Säbelzahntiger** (Tiger, dabei Löwengesicht machen) und erschreckt den anderen

Wechsel, anschließend sich gegenseitig ins Ohr flüstern, wann du schon mal Angst hattest

Zweites Gefühl: WUT

Irgendwann hatten die Menschen keine Lust mehr, vor dem Säbelzahn tiger davonzulaufen
Vielleicht waren sie ein wenig wütend, dass der Tiger sie immer hochschreckte, wenn sie es gerade nicht brauchen konnten

>>> finde deine Wut-Pose, spüre die Wut, lokalisier sie im Körper

>>>> **Wutspruch**

Drittes Gefühl: MUT

WUT kann sich auch in MUT verwandeln, **WUT wegeklopfen** (gegenseitige Klopfmassage),
MUT-Mudra

Und dann kannst du mit dem MUT in dir ein paar Yogaposen ausprobieren:

Im Vierfüßlerstand: Verwandele dich von einer **Katze** in einen **Löwen, Hund, Bogenschütze, zurück**

>>> **Mut-Flow**

Tadasana (du gehst nicht weg!)

Doppel-Krieger in verschiedenen Varianten

Doppel-Hund in verschiedenen Varianten

Punches & Kicks

Song 2: „Kungfu Fighting“ oder Eminem

Viertes Gefühl: Stärke

Supergirl

Spiderman

Hulk

Welche Superheroes kennst du noch?

Fünftes Gefühl: Vertrauen und Liebe

Vertrauen: Die Herz-Öffnung

Vertrauen: Achtsame Eulen

Vertrauen paar Übungen mit geschlossenen Augen, weil online die Augen strapaziert:

- gegenüber sitzen, Augen schließen und die Handflächen des anderen finden. Dann die Bewegungen des anderen erspüren.

- Handatmung mit geschlossenen Augen als Partner-Übung
- Dann zueinander finden ohne zu schauen, hinsetzen, hinlegen und

Liebe: Komplimente Ping-Pong im Liegen

Kuscheln (Licht dämmen)

Welches Gefühl gibt es noch und wie könnt ihr das ausdrücken?

Partnerarbeit

Gesichtsmassage

Gesichtsmassage (analog zu meinem Buch „Yoga für dich und dein Kind“)

- Kleine Regentropfen mit den Fingerkuppen imitieren
- Die Stirn harken (mit den Fingern außer den Daumen von der Stirnmitte aus „harken“)
- Kleine Zugräder (mit Zeigefingern an den Schläfen im Uhrzeigersinn massieren)
- Drittes Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen mit einem Zeigefinger leicht drücken)
- Große Zugräder (mit den Handinnenflächen die Kieferknochen im Uhrzeigersinn massieren, der Mund darf sich öffnen)
- Tuch übers Gesicht ziehen (mit den Handflächen leicht ein imaginäres Tuch vom Kinn bis zur Scheitelkrone imitieren)

Abschlussrunde (jedes Paar sagt abschließend, was ihm gefallen hat, was ihm weniger gefallen hat und wie es ihm jetzt geht)

Abschluss

Piff, Paff, Puff

Kontakt bei Fragen, Anregungen: Mail@kinderyogaberlin.com

Alle Infos zur Offline & Online-Variante der Eltern-Kind-Yogalehrer-Ausbildung (Start: September 2021)

<https://kinderyogaberlin.com>

<https://kinderyoga-ausbildung-online.de>