

ICH WÜNSCHTE, ICH WÄR ...

Elefant, Mond, Vulkan, Held, Stern, Schmetterling,
Boot, Kerze, Buch, Blume, Schlange, Krokodil, Bogen, Katze

THEMEN

Fantasie; geistige Weite;
unterschiedliche Kräfte
und Qualitäten erleben;
Selbstvertrauen

ENTSPANNUNG

Ruhige Musik (E1, S. 17)

HINWEIS

Jedes Mal beginnen mit:
„Ich wünschte, ich wäre ...“

VARIANTE

Die Kinder dürfen selbst
etwas wünschen.



ICH WÜNSCHTE, ICH WÄR ...

Wünschen ist was Tolles! Was meint ihr? Dann lasst uns doch heute mal ganz viel wünschen! Ich wünschte, ich wäre ... ein **Elefant** ●, fest mit den Füßen stampfend mit der Erde verbunden, würde die Dinge klar sehen, hätte viel Geduld und würde lange durchhalten. ... der **Mond** ●, ganz frisch und klar, könnte die Menschen gut verstehen, wäre voller Fantasie und Tiefe. ... ein **Vulkan** ●, kraftvoll und feurig, würde die Dinge anpacken, wäre voller Begeisterung und Freude. ... ein **Held** ●, voller Kraft und Mut, klar im Kopf und weit im Herzen. ... ein **Stern** ●, würde hell am Himmel funkeln und nächtlich die Menschenkinder grüßen. ... ein **Schmetterling** ●, ganz bunt und federleicht in den Lüften, neugierig, wandelbar und kreativ. ... ein **Boot** ● und könnte gewandt auf den Wellen reiten, auf dem See genüsslich gleiten, hätte Kraft im Rumpf und wäre stabil. ... eine **Kerze** ● und würde ganz warm und hell strahlen, wenn mir jemand Feuer schenkt. ... ein **Buch** ●, Kinder würden mich öffnen (*mit gestreckten Armen aufrecht sitzen oder sich nach hinten ablegen*), bestaunen, mich wieder zuklappen (*nach vorne beugen*) und in ihren Armen halten. ... eine **Blume** ●, hätte leuchtende Blütenblätter, würde die Welt bunter machen und herrlich duften. ... eine **Schlange** ●, verbunden mit meiner Intuition und Kraft, beweglich, meine Haut abstreifend und über mich hinauswachsend, mich einrollend und schützend. ... ein **Krokodil** ●, würde entspannt im Wasser treiben, alles überblicken und manchmal kräftig gähnen. ... ein **Bogen** ●, könnte mich voller Kraft spannen, abwarten, mich fokussieren, freudig herumtollen und loslassen. ... ein **Katze** ●, würde mich genüsslich räkeln, meine Krallen schärfen, meine Freiheit genießen und mich zum Träumen ausstrecken. **E1**

LILLIS GEBURTSTAG

Brett, Baum, Blume, Sonne, Kerze, Affe, Schmetterling, Katze, Schildkröte

THEMEN

Herzöffnung; Freunde; flexible
und aufrechte Wirbelsäule;
Freude schöpfen aus sich
selbst und dem, was ist

MATERIAL

Kerze in Glas oder Salzlampe;
Streichhölzer

HINWEISE

Asana **Maus** ohne Bildkarte
(S. 37); die Kerze erst mit Lilli
in der Geschichte anzünden;
Geburtstagslieder singen

KONZENTRATION

Wandernde Kerze (**K3**, S. 16)



LILLIS GEBURTSTAG

Heute ist ein ganz besonderer Tag: Es ist der Geburtstag von Lilli Wiesenmaus. Noch ist es dunkel. Alles ist still. Lilli (**Maus**) schläft ●. Die ersten Sonnenstrahlen fallen in ihre Höhle und kitzeln sie wach. (*Den Kindern über die Stirn streicheln.*) Lilli kriecht aus ihrem Bett, streckt sich und macht ihre Morgengymnastik. Zum Schluss stampft sie mit beiden Füßen auf den Boden und denkt sich: „Ich möchte vorbereitet sein, wenn meine Freunde kommen.“ Sie wäscht sich von Kopf bis Fuß und macht sich hübsch; backt Kuchen; macht den Garten fein. Sie legt ein **Brett** über zwei Steine als Tisch ● und deckt ihn ein. Alles ist getan. Sie setzt sich unter den **Baum** ● und wartet. Niemand kommt. Lilli sitzt da und fühlt sich einsam. Sie ist traurig. „Alle haben ihren Geburtstag vergessen“, meint Lilli. Doch nein, das lässt sie nicht zu. Traurig am Geburtstag? Nur weil keiner kommt? Nein! Sie denkt sich: „Ich feiere mich selbst! Oh ja! Welch’ tolle Idee!“ Dabei merkt sie, dass der Baum ●, die Erde (*sich flach hinlegen*) und die **Blumen** ●, der Himmel (*mit den Armen Weite darstellen*) ● und die **Sonne** ● bei ihr sind und mit ihr feiern! Sie zündet eine **Kerze** an ● und singt freudig ein Lied. Kaum ist sie wieder fröhlich, fällt plötzlich mit lautem „Happy Birthday!“ ihr lustiger Freund vom Baum – der **Affe**, der sie herzlich mit „Uuaaa!“ ● begrüßt. Gemeinsam tanzen sie (*Affentanz*) ●. Da landet etwas Buntes auf ihrer Nase – der **Schmetterling** ●: „Alles Liebe zu deinem Festtag!“ In Leichtigkeit fliegt er um sie herum. Durchs Gras geschlichen kommt ... die **Katze** ●. Mit „Herzlichen Glückwunsch!“ stupsen sie ihre Nasen aneinander. Gemächlich kommt ein Panzertier daher: die **Schildkröte** ●. „Alles Gute für dich!“ Nun sind alle ihre Freunde da! „Von wegen vergessen!“ Alle überreichen ihre Geschenke. (*Die Kinder dürfen überlegen, welche*). Sie feiern fröhlich bis die Sonne ● untergeht. Als es dunkel wird, setzen sie sich in einen Kreis und geben schweigend die Geburtstagskerze herum. **K3**

AUF IN DEN DSCHUNGEL!

Baum, Affe, Tiger, Schlange, Elefant, Frosch

THEMEN

Gleichgewicht; Koordination;
Atmung; Tönen; Dschungel-
tiere; Fremdes kennenlernen

HINWEIS

Asana **Flugzeug**, **Vogel** und
Vogeljungen ohne Bildkarte
(S. 36/37)

MATERIAL

CD oder Musikdatei mit
Natur- und Tiergeräuschen

WAHRNEHMUNG

Natur- und Tiergeräusche
(W5, S. 16)

ENTSPANNUNG

Augenkissen (E5, S. 17)



AUF IN DEN DSCHUNGEL!

Heute machen wir einen Ausflug in den Dschungel. Bitte alle ins **Flugzeug** einsteigen! • Dschungel in Sicht! Wir sind im Landeanflug. Wow – wie anders sieht es hier aus! Lasst uns einen Moment lauschen, was es hier zu hören gibt.

W5 Nun wollen wir uns umsehen. Wir schlagen uns durchs Unterholz. Da kommen wir zu einem besonders großen **Baum** •. Eine **Affen**familie tanzt um den Baum •. Sie entdecken uns und fragen verwundert: „Wer seid ihr?“ ... „Seid ihr Menschenkinder?“ ... „So seht ihr also aus. Fast wie wir!“ Sie begrüßen uns freudig mit einem dreifachen „Uuaaa! • Schön, dass ihr da seid!“ Der Affenchef ruft: „Ich möchte Euch gerne unseren Wald und seine Bewohner zeigen. Kommt ihr mit?“ Wir kriechen auf allen Vieren los. Wir lauschen. Da hören wir etwas zwitschern – eine **Vogel-**mama •. Sie zeigt ihrem **Vogeljungen**, wie es fliegen kann •. „Guuaarrghh!“ Was hören wir da? Einen **Tiger**, der sich genüsslich streckt •. Neben ihm steht sein Junges und versucht, es ihm nachzumachen •. Eine **Schlange** schlängelt sich durchs Unterholz •. Sie begegnet dem Tiger. Er fletscht seine Zähne •. Sie erhebt sich und zischt •. Wir schwingen uns über einen Bach und treffen auf die Riesen des Dschungels – die **Elefanten** •. Sie spielen mit ihren Kindern am See und spritzen sich gegenseitig nass •. Daneben hüpfen kleine grüne ... **Frösche** •, die ihren Jungen zeigen, wie sie besonders hoch springen können. Wir gehen zurück zum Affencamp, legen uns unter den Baum und legen wie die Affen unsere Hände auf die Augen. **E5** Nun ist es Zeit, zu gehen. Die Affen verabschieden sich von uns mit: „Uaah! • Schön, dass ihr da wart! Kommt bald wieder!“ (*Kinder: „Danke für den tollen Tag! Bis bald!“*) Wir steigen ins Flugzeug und fliegen nach Hause.

AUF DEM LÖWENBERG

Löwe, Stern, Mond, Sonne, Baum, Blume, Affe, Vulkan

THEMEN

Zentrierung; Energie freisetzen; Mut; Kräfte messen; Umgang mit Wut; Einsicht; Respekt

HINWEIS

Asana **Berg** ohne Bildkarte (S. 36)

ENTSPANNUNG

Zungenrolle (**E7**, S. 17)
Augenkissen (**E5**, S. 17)



AUF DEM LÖWENBERG

Auf einem heiligen **Berg** • lebt ein stolzer und mutiger **Löwe** •. Er ist der Hüter der Schätze des Berges •. Jeden Morgen, wenn die **Sterne** • und der **Mond** • langsam verblassen und die **Sonne** • über den Horizont steigt, lässt er mit drei lauten Löwenbrüllern das Land erschauern •. Um den Fuß des Berges • hat sich ein Ring aus **Bäumen** • gelegt. Lianen hängen herab, umgestürzte Bäume liegen umher, auf ihnen blühen **Blumen** •. Hier sind die Gorillas (**Affen**) zuhause •. Wenn morgens das Tal vom Brüllen des Löwen erzittert •, antworten die Gorillas mit einem Trommelwirbel auf der Brust und einem dreifachen „Uuaaahh!“ •. Heute möchte Saffa, ein Sohn des Silberrückens, seinen Mut beweisen. Er will auf den verbotenen Gipfel des Berges • steigen. Während die Affen sich hintereinander auf einen Ast setzen und lausen •, schleicht sich Saffa durch den Wald bergauf. Fast oben angekommen erblickt er den Löwen, der angsteinflößend brüllt •. Saffa lässt sich nicht einschüchtern und brüllt mit Trommelwirbel zurück •. Der Löwe schweigt überlegen •. Saffa wird ungeduldig. Er hüpfte herum und brüllt •. Nichts. Da hat er eine Idee. Er wirft einen Stein in eine andere Richtung, um den Löwen zu verwirren. Das gelingt ihm. Der Löwe fühlt sich veralbert, wird wütend und brüllt •. Saffa äfft den Löwen lustig nach •. Der Löwe wird noch wütender •. Beide brüllen abwechselnd •. Plötzlich bebt der Berg • und spuckt heiße Lava (**Vulkan**) •. Der Löwe hat verstanden: Er wurde provoziert – als Hüter der Schätze. Jetzt fährt er runter mit dem Löwentrick. **E7** Ruhig und klar zieht er seine Grenze. Auch Saffa hat verstanden. Er ist zu weit gegangen. Mit dem Affentrick kommt er zur Ruhe. **E5** Beide blicken sich respektvoll an und lächeln.











