

Yoga fürs Wohnzimmer, Kinderzimmer oder den Garten

„Ostern im Hasenwald“

Der Hase möchte Ostern feiern; aber hat er an alles gedacht?

Er hat Ostereier angemalt, zu essen und zu trinken, er hat seine Familie eingeladen...aber irgend etwas fehlt da noch....

Ach herrjeh: Das Osternest hat er noch gar nicht vorbereitet!

Wie soll es aussehen? Der Hase stellt sich ein Osternest vor...wie soll es aussehen?

Er hoppelt in den Wald, um Dinge zu sammeln, aus denen er ein Osternest basteln könnte

Durch den „Wald“ (Wohnzimmer, Küche, Kinderzimmer, Garten gehen...Mama, Papa, Bruder oder Schwester antippen:

„Du bist sehr schön...willst du mit mir gehn...dann können wir zusammen nach einem Osternest sehn...



Balancieren, um über Gräben und Bäche durch den Wald zu gehen, um ein Nest zu finden / immer wieder unter / hinter irgendetwas schauen.... (wir tun nur so als ob...)

Im Wald stehen viele alte **Bäume** (wir stellen uns hin, als wären wir selbst ein Baum: ein großer/kleiner/alter/gerader/krummer...)

Die Kinder treffen den **Waldarbeiter** und fragen, ob er ihnen helfen könnte, dünne Äste für ein Osternest abzusägen (**ritsch-ratsch...mit den Armen vor /zurück...**Mama hält die eine Seite; du die andere...puh, der Ast ist doch dicker als wir dachten...)

Dann lässt der Waldarbeiter die **dicksten Baumstämme ins Tal rollen** (Kinder legen sich auf den Rücken, machen sich ganz steif und rollen durch den Wald / oder werden gerollt)

Die Hasen **verneigen sich vor dem Waldarbeiter**, der bedankt sich auch und schenkt ihnen einen dünnen Ast für das Osternest.

Die Hasen tragen ihre dünnen Äste für das Osternest weiter durch den Wald; dabei **stampfen sie laut auf den Waldboden**

Das hört die kleine **Schlange**, die sich gerade gemütlich auf dem Waldboden eingekuschelt hatte (**macht euch im Liegen ganz klein**); ärgerlich streckt sie sich ganz lang auf dem Waldboden aus (**dehnt euch, legt euch auf den Bauch und macht euch lang**). Die Schlange richtet ihren Kopf auf (**ihr legt eure Unterarme vor dem Kopf auf den Boden und hebt den Kopf**) und zischt ärgerlich...

Die Hasen entschuldigen sich für den Lärm, indem sie sich vor der Schlange **verneigen, bis ihre Nasenspitze fast den Boden berührt**. Damit sie nicht umfallen, **legen sie die Hände auf den Boden**. Dann richten sich die Hasen langsam wieder auf, nehmen ihren Ast mit und gehen **leise auf Zehenspitzen** weiter durch den Wald

Und weil sie so leise sind, stören sie auch nicht die **schlafende Schildkröte**, die genau vor ihnen auf einem kleinen Stück grünem Moos liegt (knien; ganz klein machen; Stirn auf dem Boden, Hände liegen nach hinten ausgestreckt neben dem Körper))...wie gemütlich das aussieht (**einer ist Schildkröte/ der andere Hase**)

Der Hase **geht vorsichtig um die Schildkröte herum** und **stupst die Schildkröte ganz leicht mit dem Ast an**. Obwohl die Schildkröte ihre Augen fest geschlossen hält, murmelt die Schildkröte „Arm“ oder „Bein“...je nachdem, wo sie vom Hasen angestupst wurde. Schließlich **dehnte sie sich**, murmelt „**Stopp**“ und der Hase legte sich ins Moos und die Schildkröte nahm den Ast und machte es genauso wie vorher der Hase, bis auch dieser murmelt „**Stopp**“ und sich dehnte....

“Danke für das schöne Ausruh-Spiel, murmelt die Schildkröte und schenkte dem Hasen ein Stück von ihrem Moos, auf dem sie gelegen hatte.

Der **Hase verneigte sich vor der Schildkröte**, bis beinahe seine **Stirn den Boden berührte**, richtete sich langsam wieder auf und bedankte sich. Nun hatte er alles für ein Nest, was er brauchte: Äste und Moos!

Ausgeruht und glücklich **hoppelte er zurück in sein Osterhasen-Haus**:

Nun kann Ostern kommen: der Hase war bestens vorbereitet!