

Der Held und die Heldin

heute

Gegen Ende des Grundschulalters

Helden hören auf ihre innere Stimme, auf das, was ihnen ihr Herz sagt. Sie kümmern sich um ihr inneres Gleichgewicht, ihre Standfestigkeit, Furchtlosigkeit und Ausdauer. Das gibt Helden die nötige Kraft, um gemäß ihrer eigenen inneren Herzensstimme zu leben.



Virabhadrasana 2

Helden treten gerne für eine in ihren Augen gerechte Sache ein. Kennst du solche Helden? Vielleicht aus Comics oder Filmen? Erlebst du „Heldentaten“ auch im Alltag?

Virabhadrasana 2 ist eine kraftvolle Haltung, die dem Körper neue Energie schenkt. Die Stärkung des physischen Körpers wirkt sich auf die Entwicklung innerer Kräfte aus, die sogenannten „Heldenkräfte“.

Diese Yogaeinheit setzt Yogaerfahrung voraus. Ich persönlich finde es wichtig, während der Yogaeinheit eine Wortwahl zu finden, die sowohl Mädchen als auch Jungen gleichermaßen anspricht. Deshalb schreibe ich im Wechsel von Helden und Heldinnen.

Einstimmung auf das Thema.

Der Klang der **Zimbel** eröffnet die Yogastunde.



Kreisen in Sukhasana

Kreisen

Kreise um deine innere Körpermitte. Richte dich dabei an deiner inneren Körperachse auf und nimm wahr, wie sich dein Körper und dein Gemüt im Laufe des Kreisens eventuell verändern. Kreise erst in die eine, dann in die andere Richtung.

... *Helden sind immer gut geerdet und ruhen in ihrer Mitte.*

Vorbereitung Sonnengruß

... *Helden arbeiten an ihrer Beweglichkeit.*



Balāsana



Marjari Asana

