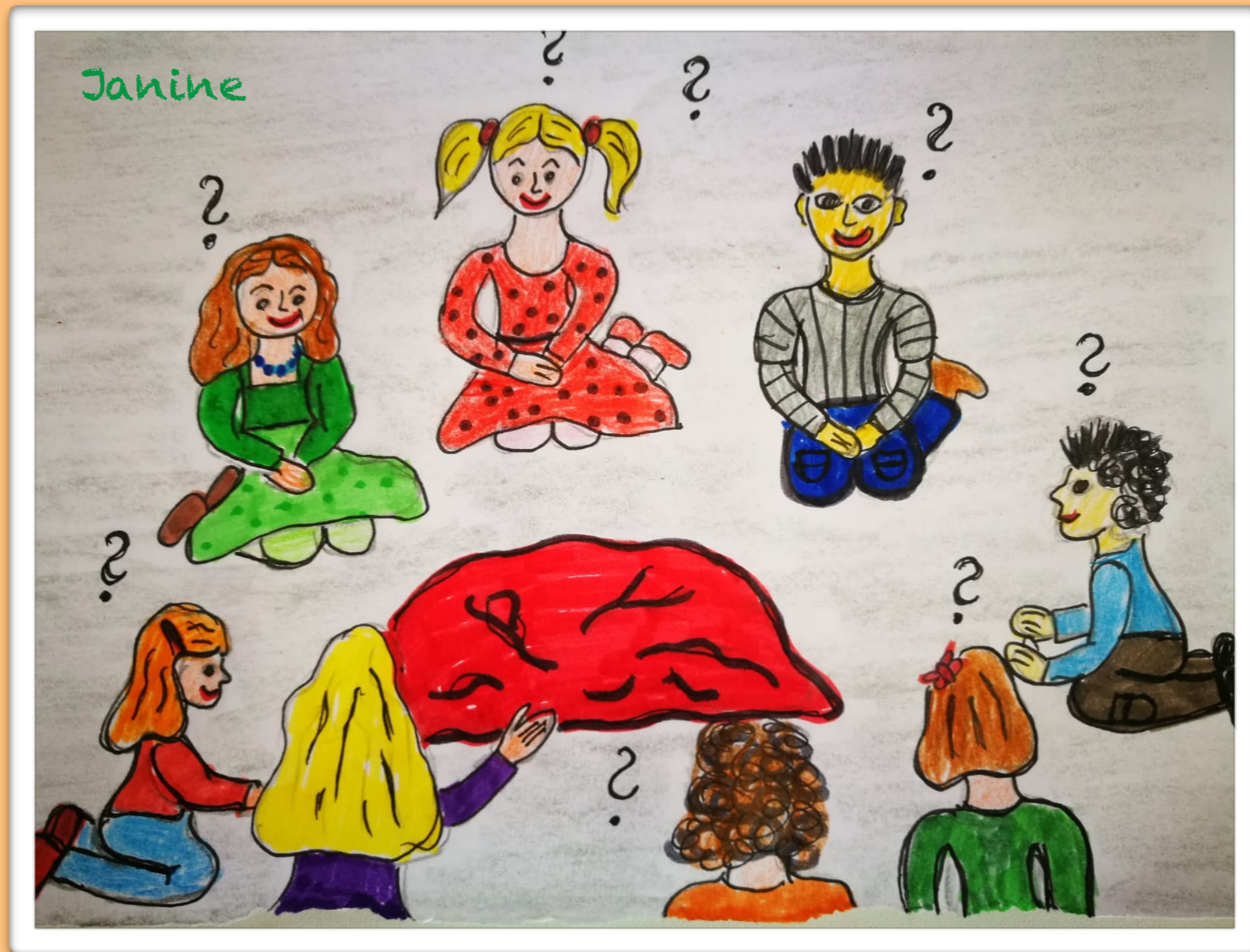




Lachyoga bei den Marktspatzen

VON JANINE, SALIA, EMINA, LILLY, MEGGY, AMELIE, FRAUKE



Letzte Woche haben die Kinder Janine gefragt, wann denn wieder mal Lachyoga ist. Heute ist es nun endlich so weit. Sieben Kinder sitzen voller Spannung im Kreis. In der Mitte des Kreises liegt eine Decke. Unter der Decke hat sich jemand versteckt. Wer mag das wohl sein? Ebba sagt ganz leise: „Ich glaube, da ist Huhn Emma drunter“. Alles kichert. „Nein, ich glaube heute hat sich jemand anderes darunter versteckt“, sagt Janine.



Nun begrüßt Janine die Kinder und greift langsam unter die Decke. Auf einmal gucken zwei Augen unter der Decke vor. Alles fängt an zu lachen und langsam kommt ein ganz kleiner Drache zum Vorschein. „Oooohhh, der ist aber süß“, sagt Salia. „Ja.“, sagt Janine. Heute kommt uns mal der kleine Drache Fridolin besuchen. „Fridolin möchte euch Hallo sagen. Wollt ihr ihn mal streicheln?“ Alle sind ganz aufgeregt und jeder darf ihn einmal in den Arm nehmen.



„Wollen wir Fridolin mal gemeinsam fliegen lassen?“, fragt Janine. „Jaaaa!“, rufen alle und schon geht's los. Alles hüpfert und lacht und Fridolin fliegt von Kind zu Kind. Erst etwas langsamer und dann immer schneller. „Jetzt bin ich aber erschöpft.“, sagt Fridolin. „Ich glaube, wir brauchen jetzt eine kurze Atemübung“.

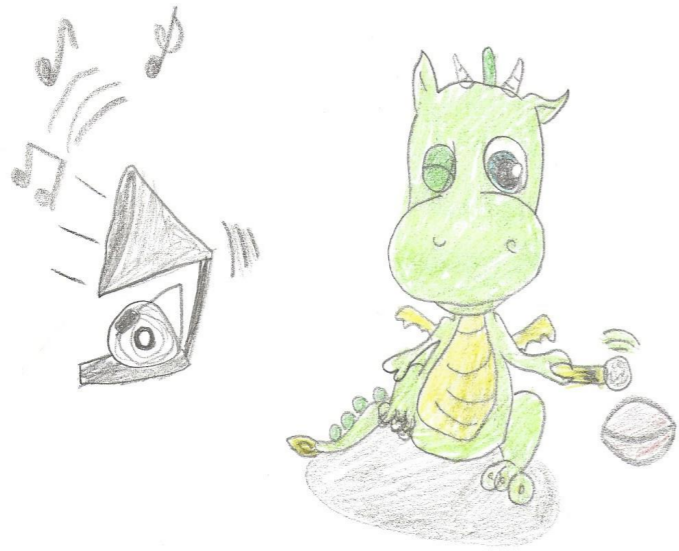


Janine und Fridolin machen die Atemübung vor und alle machen mit. Es folgen die verschiedensten Atem-, Lach- und Klatschübungen. Toni ruft: „Ooh, mir tut mein Bauch vom Lachen weh“. Besonders viel Spaß haben die Kinder bei der „Lachcreme“. Dabei massieren die Kinder ganz leicht mit den Fingerspitzen das Gesicht, den Bauch, den Rücken sowie die Arme und Beine ihres jeweiligen Partners. „Aaahh, das kitzelt.“, sagt Anna, während sie von Jasmin auf dem Rücken eingecremt wird.



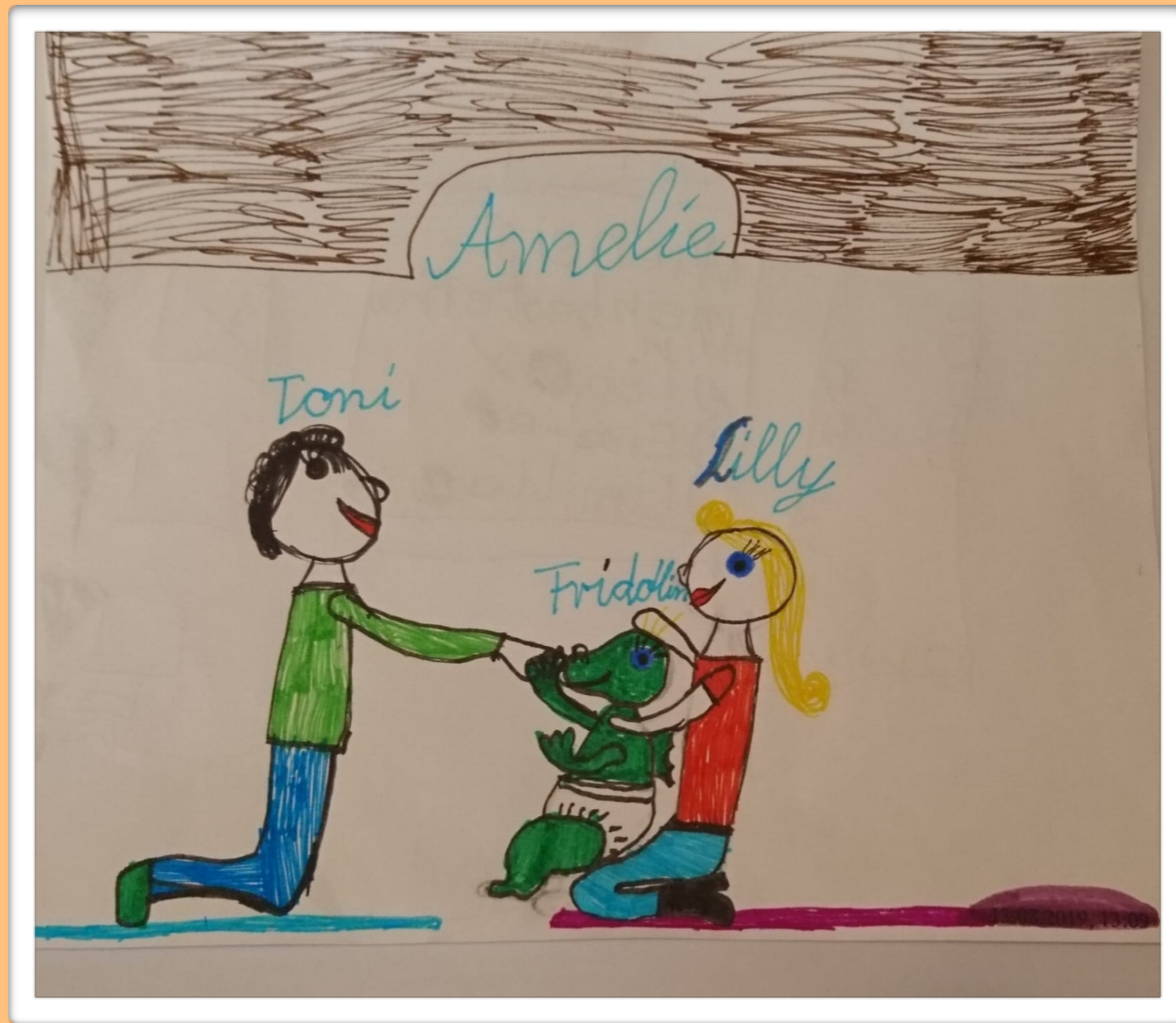
Amina und Lilly haben unheimlich viel Spaß während der Klatschübung, da diese zum Schluss immer schneller wird.

YOGA!



Meggy

Nun sind alle völlig erschöpft vom Lachen und Fridolin fragt die Kinder: „Wollen wir uns jetzt ausruhen und uns entspannen?“, „Jaa“, rufen Jasmin und Toni. Jetzt legen sich alle im Kreis so hin, dass alle Kopf an Kopf liegen und ein Stern entsteht. Fridolin und Janine fordern die Kinder auf, die Augen zu schließen. Es ist auf einmal ganz still. Es ertönen verschiedene Klangschalen. Jetzt legt Janine eine CD mit einer Fantasiereise ein und die Kinder können sich dabei entspannen und den Klängen lauschen.



Nach ungefähr 10 Minuten geht Fridolin von Kind zu Kind, um sie mit einem sanften streicheln zu wecken. „Geht es euch gut, wollen wir uns jetzt von Fridolin verabschieden?“, fragt Janine. „Nein“, sagt Amina, „Wir wollen noch einmal mit Fridolin kuscheln“. „Das können wir machen“, antwortet Janine. „Lasst uns einen Kreis machen und Fridolin kommt nochmal zu jedem kuscheln. Ihr könnt dann ja Fridolin erzählen, wie es euch ging und ob es euch gefallen hat.“ Gesagt, getan.



Nun huscht Fridolin wieder unter die Decke, die Janine für ihn bereit gelegt hat. „Kommt Fridolin beim nächsten Mal wieder?“, fragt Lilly. „Ich weiß nicht“, sagt Janine. „Vielleicht wird uns nächstes Mal jemand anderes besuchen. Lasst euch einfach überraschen.“ „Ok!“, sagt Lilly und hüpfte fröhlich davon.