



# Entspannte Weihnachten mit dem Yoga-Elch

Meditative Rituale, Sprechverse und kleine Übungen  
für die Vorweihnachtszeit

**Petra Proßowsky**

# **Entspannte Weihnachten mit dem Yoga-Elch**

**Meditative Rituale, Sprechverse und kleine  
Übungen für die Vorweihnachtszeit**

## Die Autorin

**Petra Proßowsky** ist Grundschulpädagogin im Ruhestand und Referentin mit eigener Yogaschule in Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem ist sie Referentin bei verschiedenen Institutionen. Bereits seit 1990 hat sie Yoga-Elemente in ihren Grundschulunterricht integriert.

© 2018 Persen Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Illustrationen: Barbara Gerth  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN: 978-3-403-50130-5

[www.persen.de](http://www.persen.de)



<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1 Yoga, Elche, Weihnachten ...?</b> .....	5
<b>2 Übersicht über die Yoga-Übungen in diesem Buch</b> .....	6
<b>3 Yoga im Advent</b> .....	9
3.1 Advent, Advent: Serenade mit Sprechvers und Bewegungen .....	9
3.2 Der besondere Adventskalender .....	13
3.3 Einfache Kerzenübung mit Lied .....	16
3.4 Kerzenübung mit Teelicht .....	17
<b>4 Weihnachtsgeschichten mit Yoga-Übungen</b> .....	18
4.1 Wie Elch Ecki den Weihnachtsmann kennenlernte .....	18
4.2 Die traurige Tanne .....	20
4.3 Die Weihnachtstanne – ein Bewegungslied .....	21
4.4 Die Weihnachtsfee .....	24
4.5 Was ist Weihnachten? .....	25
<b>5 Sprechverse und Lieder mit Bewegungen</b> .....	27
5.1 Im Winterweihnachtszauberwald .....	27
5.2 Weihnachtszeit, schöne Zeit .....	30
5.3 Die Weihnachtssterne .....	32
5.4 Weihnachtswünsche .....	34
<b>6 Spiele</b> .....	36
6.1 Sonne, Mond und Sterne .....	36
6.2 Die Sternstraße .....	36
6.3 Dirigentenspiel mit Weihnachtswörtern .....	37
6.4 Weihnachtswörter-Reihe .....	37
6.5 Ein lieber Gruß, ein liebes Wort .....	38
6.6 Weihnachtstannentanz .....	38
6.7 Eine Yoga-Übung mit der stillen Post verschicken .....	39
<b>7 Weihnachtliche Rückenmassagen</b> .....	40
7.1 Weihnachtsgeschenk-Massage .....	40
7.2 Licht-Massage .....	40
7.3 Viele helle Weihnachtskerzen .....	41
7.4 Wir backen Weihnachtskekse .....	42
<b>8 Entspannungsübungen</b> .....	43
8.1 Entspannen im Winterwald .....	43
8.2 Weihnachtsglückssterne .....	44
8.3 Lichtertanz .....	44
<b>9 Literatur</b> .....	45



Das Weihnachtsfest wird an vielen Orten auf der Welt auf unterschiedliche Weise gefeiert.

Bei uns beginnt die Weihnachtszeit am 1. Advent und wird mit Kerzen, Lichterketten und vielen Schmuckvariationen sichtbar. Geschenke spielen eine große Rolle, sodass die Kaufhäuser Hochsaison haben. Viele Wünsche werden wach.

Die Weihnachtszeit sollte eigentlich eine Zeit der Besinnung, der Freude, des Gebens und des Friedens sein. Doch im Alltag entsteht meist Stress. Neben den Vorbereitungen für das Weihnachtsfest in der Familie stehen verschiedene Weihnachtsfeiern mit den Kindern, Eltern, Kollegen und im Freundeskreis an, dazu kommen die Vorbereitungen wie Geschenke kaufen, Planungen der Feiern und Aufführungen ...

In der Vorweihnachtszeit sind natürlich auch die Kinder sehr aufgeregt und erwarten sehnsüchtig das Fest. In multikulturellen Klassen kommt es vielleicht zu Konflikten, wenn Schüler<sup>1</sup> unterschiedlicher kultureller Hintergründe mit Weihnachten in Berührung kommen.

Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, die Weihnachtszeit mit Ihren Schülern besinnlich, ruhig, bewusst und konfliktarm zu gestalten – und dabei spielt Yoga eine zentrale Rolle.

Die kleinen Yoga-Einheiten aus diesem Buch lassen sich gut in den Unterricht integrieren und sind inhaltlich so gestaltet, dass alle Kinder Freude daran haben – egal ob sie Christen, Muslime oder Hindus sind oder auch keiner Religion angehören. Die Kinder bewegen und entspannen sich und erfahren die Weihnachtsbotschaft auf eine interkulturelle Art und Weise. Die Geschichten, Sprechverse, Lieder, Rituale und Spiele schaffen eine freudige und entspannte Stimmung und fördern ganz nebenbei das friedliche Miteinander. Und auch Sie als Lehrer können sich entspannen und die Ruhe genießen.

Dass Yoga eine positive Wirkung auf Kinder hat, ist schon lange bekannt. Deshalb habe ich eine spezielle Form des Yogas für Kinder entwickelt, die sich besonders für Bildungseinrichtungen eignet, da es die Übungen altersgemäß und spielerisch vermittelt. Ich habe das Programm deshalb auch **Programm für Yoga in Bildungseinrichtungen – ProYoBi** genannt und arbeite mit einem Team von etwa zehn ProYoBi-Trainerinnen zusammen.

Auf körperlicher Ebene bewirken die Yoga-Übungen Gesundheit, Beweglichkeit, eine Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination und ein gutes Körpergefühl.

Auf geistiger Ebene wird die Konzentration geschult, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden unterstützt. Entspannung, Beruhigung von aufgewühlten Emotionen und das friedliche Miteinander werden geschult, wenn die Übungen darauf ausgerichtet sind, die Kinder für Werte wie Mitgefühl, Toleranz, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft zu sensibilisieren.

Aufgrund all dieser positiven Wirkungen, die bei Kindern eintreten, wenn sie regelmäßig Yoga üben, forderten die Eltern der Kinder der Schule, an der ich die besondere Form des Yogas erprobte, Yoga als verbindliches Unterrichtsangebot und Yoga ins Schulprogramm aufzunehmen. Die Eltern setzten diese Forderung auch durch.



In diesem Buch begleitet der Elch „Ecki“ die Kinder in den verschiedenen Yoga-Übungen. Was Elche mit Weihnachten zu tun haben, erzählen zwei Geschichten in diesem Buch. Gestaltet wurden die Bilder von Frau Gerth, die damit einen wichtigen Beitrag zum anschaulichen und freudigen Lernen der Yoga-Übungen leistet.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit!

*Petra Proßowsky*

<sup>1</sup> Wegen der besseren Lesbarkeit sprechen wir hier von Lehrern und Schülern. Selbstverständlich sind auch alle Lehrerinnen und Schülerinnen damit gemeint.