

Entdecke deine Zauberkräfte

Workshop

Vorbereitung/Material:

Regel Blätter, Theo Trost, Tuch, Musikbox, Strohalm, AB Zauberfaden, Zauberatem, Zauberpunkt, Zauberpunkt für jedes Kind, Kerze, Feuerzeug, Zertifikat

Bei Bedarf zwischendurch: Ausschütteln / Zimbelübung

Ankommen

Raum und Mitte vorbereiten. Für jedes Kind einen Platz einrichten. Entspannungsmusik.

Begrüßung, Vorstellung von Trainer und Theo Trost.

„Wir alle besitzen Zauberkräfte, die in uns wohnen. Manchmal vergessen wir das. Die nächsten zwei Stunden werden dich daran erinnern, dass auch du ZAUBERKRÄFTE besitzt und dir zeigen, wie du sie nutzen kannst.“ (Buch S. 14)

Regeln besprechen.

„Was brauchen wir, dass wir alle eine tolle Zeit zusammen haben?“

Leise sein, zuhören, aufzeigen!

Koshi erklären!

Anfangsritual

Namstè einführen:

„Jetzt wollen wir uns noch einmal alle begrüßen. Dies machen wir mit einem Gruß unter Zaubermenschen – Namastè! Es erinnert dich und dein Gegenüber daran, dass ihr beide ganz tolle Zauberkräfte besitzt und miteinander verbunden seid.“ (Buch S. 18)

Alle zusammen!

Entdecke deine Zauberkräfte

Workshop

Strohalm Übung

„So gerade zu sitzen, ist ganz schön anstrengend. Aber weißt du, warum das soooo wichtig ist?“

Strohalm an jedes Kind austeilen und Übung dazu durchführen.

„Wenn du gerade sitzt, kann die Energie durch deine Wirbelsäule fließen. Sie ist die Verbindung von „Oben“ und „Unten“. Dazu machen wir jetzt eine tolle Übung und du wirst deine erste Zauberkraft kennenlernen.“

1. Zauberkraft: Zauberfaden

Die erste Zauberkraft ist dein Zauberfaden. Über deinen Zauberfaden können tolle Gedanken, bunte Fantasien und beste Ideen in dich hineinfallen und du bist nie mehr allein. Außerdem hilft er dir dabei ganz gerade zu sitzen.

Übung erklären und vormachen.

„Der Faden wächst von ganz unten langsam an deiner Wirbelsäule entlang. Aus dem Kopf wächst oben dann dein Zauberfaden bis in den Himmel. Im Himmel wird der Faden gehalten. Dies kann ein Phantasiewesen, ein Engel, dein Lieblingskuscheltier oder jemand der schon verstorben ist sein. Es sitzt vielleicht auf einer Wolke, einem Stern oder auf einem Planeten? Kannst du es sehen? Kannst du die Verbindung spüren. Der Faden hält dich aufrecht.“

„Setz dich nun in deinen allerbesten Meditationssitz. Schließe gleich deine Augen oder suche dir einen Punkt vor dir und atme einmal ganz tief in den Bauch ein und wieder aus. Der Jan und ich werden jetzt zu dir kommen und dir deinen Zauberfaden schenken.“

Um Erlaubnis des Anfassens bitten.

Zauberfaden Lied anmachen.

Jedem Kind seinen Zauberfaden schenken.

HA: Mit den Lehrern abschließend zusammen malen!

Entdecke deine Zauberkräfte

Workshop

Spiel: Was wir gemeinsam haben?

Stehe auf, wenn du

- einen Bruder hast
- eine Schwester hast
- schonmal richtig traurig warst
- heute schon gelacht hast
- schonmal gemein zu einem anderen Menschen warst
- dich selber magst
- gerne früh aufstehst
- schonmal überrascht wurdest
-

Zauberkräfte Lied zur 2. Zauberkraft

AB Zauberatem austeilen

Zauberkräfte Lied – Zauberatem abspielen

Unsere wichtigste Zauberkraft, ist der Zauberatem:

„Mit dem Zauberatem kannst du deine Gedanken und Gefühle beruhigen und wieder klar denken. Wollen wir das zusammen mal ausprobieren?“

3x Zauberatem mit Ball und/oder Schneekugel

„Warum ist das die wichtigste Zauberkraft?“

In welchen Momenten kann dir dein Zauberatem helfen?“

Zauberkraft – Zauberpunkt

Zauberkräfte Lied – Zauberpunkt abspielen

Zauberpunkt AB austeilen!

„Der Zauberpunkt befindet sich in der Mitte des Brustkorbes, an der Stelle, wo man sich selber an die Brust tippt, wenn man sich meint. Er ist wie ein Lichtschalter, den man an- und ausknipsen kann. Du bekommst mit ihm eine ganz tolle Ausstrahlung, wirkst selbstbewusst, mutig und andere nehmen dich als viel offener und sicherer wahr. Keiner traut sich mehr dich zu ärgern!

Wenn du auf deine Brust trommelst, dann wird dein Zauberpunkt noch stärker.“

Entdecke deine Zauberkräfte

Workshop

Jedes Kind erhält einen Zauberpunkt als Geschenk. Musik anmachen!

Bei einem Kind wird der Zauberpunkt aktiviert und dieses kann dann wie eine Königin / ein König durch den Raum laufen. Es sucht sich dann ein weiteres Kind aus und aktiviert dort den Zauberpunkt.

Ein Kind nach dem anderen und nachher alle zusammen.

Zauberkraft - Magisches Mudra

„Und falls wir mal vergessen wie wundervoll wir sind. Oder falls wir mal besonders viel MUT oder RUHE brauchen, dann gibt es das magische Mudra. DU kannst es z.B. morgens nach dem aufstehen benutzen, vor Klassenarbeiten, wenn deine Eltern sich streiten oder wenn du traurig oder ängstlich bist. Wir müssen es nur aussprechen und schon wird es wahr.“

Wiederholung: Zauberfaden (gerade sitzen, Füße fest auf den Boden)

- Arme über die Seite nach oben: Ich bin ganz wundervoll.
- Mantra – Handübung: Ruhe beginnt mit mir, Ich bin ganz mutig etc.
Bei dieser Übung berühren die Kinder bei jedem Wort einen Finger mit dem Daumen und achten dabei zudem auf ihren Atem:

Einatmen – Daumen berührt Zeigefinger – RUHE

Ausatmen – Daumen berührt Mittelfinger – BEGINNT

Einatmen – Daumen berührt Ringfinger – MIT

Ausatmen – Daumen berührt kleinen Finger – MIR

Vielleicht fallen dir noch andere Dinge ein? Was brauchst du? (Ideen sammeln)

Abschluss

- *Optional: Zertifikat an jedes Kind austeilen*
- Dankbarkeitsrunde mit Kerze als Meditation einleiten.
- Tanz - I am happy!