

Inhalt

V. Gelenkigkeitsübungen	28
Vorwort	5
I. Einführung	6
II. Körperwahrnehmung	8
Spiel der Fische	9
Zauberstab-Spiel	10
Spiel mit Pfennigen	10
Fingerkuppen-Spiel	11
Bildhauer-Spiel	12
Statuen-Spiel	12
Zauberlöwe-Spiel	12
III. Die Atmung	13
Atem beobachten	15
IV. Asanas – Körperhaltungen	17
Tadasana – Berg	19
Vrksasana – Baum	20
Vihangasana – Vogel	21
Trikonasana – Dreieck	22
Baddha Konasana – Schmetterling	23
Bhujangasana – Kobra	24
Simhasana – Löwe	25
Virabhadrasana – Held	26
Prasarita Padottanasana – Tigersprung	27
V. Gelenkigkeitsübungen	28
Übungen	
für die Nackenmuskulatur	28
Seitliche Rumpfbeuge	29
Arme kreuzen	29
Drehübung	29
Übungen für Hände, Finger, Arme	30
Arme beugen und strecken	31
Schulterkreisen	31
VI. Übungen für den Unterricht	32
VII. Übungen für PädagogInnen	33
(vor dem Unterricht)	
Nervenstärkende Atmung	33
Adho Mukha Svanasana – Hund	35
Ardha Dhanurasana	
– Halber Bogen	36
Dhanurasana – Bogen	37
Apanasana	37
Utthita Parsvakonasana – Dreieck	38
Vasisthasana – Vasistha	40
VIII. Übungen für PädagogInnen	42
(nach dem Unterricht)	
Klopfatmung	42
Bauchatmung	43
Verlängerung des Ausatems	44
Entspannung des Rückens	45
Bhujangdendrasana – Krokodil	46

..... Inhalt

IX. Yoga-Spiele

47

Bewegungsspiel Groß – Klein	47
Hexenzauberspiel	48
Konzentrieren mit Instrumenten	50
Schmetterling – Tiger – Frosch	52
Die Schildkröte – Partnerspiel	53

X. Yoga mit Sprechversen

54

Die kleine Schnecke Veronika	54
Der Storch, der Frosch, der Has'	59
Die Brotkrume	62
Affen am Strand	69
Mir ist warm, mir ist kalt	72
Auf der Wiese	76
Mit der Eisenbahn	80

XI. Yoga in Geschichten

84

Die kleine Katze	85
Wir bauen ein Zelt auf	88
Regenspaziergang	90
Ein abenteuerlicher Ausflug	92

XII. Bewegungsspiele

mit anschließender Traumreise	98
Das Baumspiel	98
Baumgeschichte	100
Der dicke Elefant	101
Traumreise zu „Der dicke Elefant“	102

XIII. Meditative Spiele

102

Ich höre was, was du nicht hörst	103
Gedanken beobachten	104
Traumsteine	105
Stummes Spiel	106
Meditation mit „Frederick“	108
Die Zauberblume	109
Die Tulpe	110
Schmetterling und Blume	111

XIV. Fantasie- und Traumreisen

112

Der Herbstbaum	113
Seifenblasenspiel	114
Rückenspaziergang – Im Regen	116
Rückenmassage – Das Vogelnest	117

XV. Bildergeschichten

118

Jana übt Yoga	118
Janas Traumblume	123
Janas Reise zum Regenbogen	124
Janas Wolkenschloss	126