

# Inhalt

**Vorwort 9**

**Was ist Yoga? 11**

## **Spiele zum Einüben von Yogahaltungen**

Die Blume wächst 16 · Yoga-Memory 17 ·

Übungen zur Körpererfahrung 26 · Yogaspiele 26

## **Ausgangsstellungen**

Tadasana 29 · Langsitz 30 · Hockstellung 31 ·

Kniestand 32 · Vierfüßlerstand 32 · Fersensitz 33 ·

Yoga Mudra 34 · Blattposition 34 · Garbasana 35 ·

Bauchlage 35 · Savasana 36

## **Vorbereitende Übungen**

Die Grille in der Wiese 37 · Lockerung des ganzen Körpers 38 ·

Dehnung des Körpers 39 · Dehnung der Seiten 40 ·

Leichte Rückwärtsbeuge 41 · Vorwärtsbeuge 41 ·

Hockstellung 42 · Drehung der Wirbelsäule 43 ·

Koordination von Atem und Bewegung 44 ·

Die Sorgenwolke 45

## **Das Tor zur Weisheit**

Ein Erfahrungsbericht 47 · Das Singspiel 50 ·

Die Traumreise 52

## **Oktober**

Katze und Maus 173 · Baumlied 176 · Blättertanz 178 ·  
Das Blatt träumt 179 · Vom Blatt zur Blume 179 ·  
Mutige Mäuse 180 · Mäuse-Tastspiel 181 · Die Mausefalle 182

## **November**

Sonne und Mond 183 · Sternenhimmel 185 ·  
Sonne, Mond und Sterne 188 · Ich verzaubere dich 188 ·  
Sonne, Mond und Sterne tanzen 189 · Der Mond 190 ·  
Tanz der Sterne 193 · Besuch bei den Sternen 194

## **Dezember**

Halbe Kerze 196 · Der Weihnachtsmann 197 · Bogen 198 ·  
Der helle Stern 199 · Stille Übung mit Kerzen 200 ·  
Trataka mit Kerzen 201 · Meditatives Gehen mit Kerzen 202 ·  
Kerzenleuchterhaltung 203 · Herzmeditation 205 ·  
Reise durch das Jahr 206 · Das Leben ist ein Fluss 207

## **Register**

Haltungen (Yogahaltungen und Variationen) 209 ·  
Spiele in Bewegung 210 ·  
Spiele in Ruhe, stille Übungen und Traumreisen 213