

Inhalt

Vorwort	6	Sonnengebet.....	20
		Waschen ohne Wasser.....	24
		Wetterübungen	25
Einleitung	8		
		Übungen/Asanas	26
Yoga-Spielregeln	10	Adler	27
Was man beachten sollte	10	Baum	28
Der Aufbau einer Yoga-Einheit..	11	Bär	29
		Berg I.....	30
		Berg II.....	31
Der kleine Yogi	12	Blume	32
		Bogen	33
Wie Yoga entstanden ist:		Brücke	34
Eine Geschichte zum Vorlesen..	12	Boot.....	35
		Buch I.....	36
		Buch II	36
Aufwärmübungen	14	Fisch	38
		Frosch	39
Flieger.....	14	Hase	40
Gorilla-Atmung	15	Katze	40
Ha-Atmung	16	Kerze	42
Hampelmann.....	17	Kobra/Schlange.....	44
Schneemann zum Schmelzen		Lotossitz	45
bringen	18	Löwe	46
Sonne im Knie scheinen lassen..	19	Mond	46

Pfeil.....	48	Der magische Zirkel.....	72
Rutschbahn	49	Kapitän Hendrik	75
Schaukelstuhl	50	Zauberin Yolanda	77
Schildkröte.....	51	Der Indianer und der Adler	79
Schmetterling	52	Der Lindenbaum	81
Schwan	53	Der fliegende Haarschmuck	83
Sonne	54	Eine aufregende Bootsfahrt	85
Sprossenleiter.....	56		
Windmühle.....	57		
Zirkel.....	58	Yoga für Schulkinder.....	87
		Yoga vor der Schule.....	88
End-Entspannung	60	Yoga im Unterricht.....	90
		Yoga nach der Schule	94
Bärenschlaf.....	60		
Kuscheltierentspannung	61		
Sonnenentspannung.....	62		
Zusammengerolltes Blatt	63		
Yoga-Geschichten	64		
Frühlingssonne und			
Blumenduft.....	66		
Der freche Hase Tobias	67		
Im Zauberland	69		