

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Ursachen und Folgen von Überforderungen in der Kindheit	5
Die Wirkung von Kinderyoga auf die Persönlichkeitsentwicklung	6
Kinderyoga in Praxis und Forschung	7
Was ist das Besondere an diesem Kinderyoga-Buch?	8
Yoga und Kinderyoga	11
Hatha-Yoga	11
Kinderyoga	12
Kindgerechte Lehrinhalte aus dem Hatha-Yoga	14
Körperhaltungen	14
Atemarbeit	16
Konzentrations- und Meditationstechniken	19
Fazit	20
Den Bedürfnissen unterschiedlicher Kinder gerecht werden	21
Was bei der Umsetzung zu beachten ist	21
Einsatz von Yoga-Übungen im Tagesablauf	24
Flexibler Umgang mit fortlaufenden Yoga-Angeboten	25
Organisation und Durchführung fortlaufender Yoga-Angebote	28
Organisation	28
Durchführung	29
Drei Vorlesegeschichten	34
1. Geschichte: Klaus und Tine im Bienennest	34
2. Geschichte: Die alte Eule erzählt vom Yoga	36
3. Geschichte: Klaus und Tine beschließen, nach Indien zu reisen	38
48 Yoga-Übungen und ihre Varianten	40
Die Yoga-Übungen der Stundenbilder	40
Die intensiv eingeführten Yoga-Übungen mit Vorstellungsbildern, Übungsverläufen und Übungszügen	48

14 Yoga-Spielgeschichten mit Übungsangaben und Traumgeschichten	70
1. Spielgeschichte: Tine fährt mit dem Dampfer übers Meer	70
1. Parallel-Spielgeschichte: Klaus rudert mit dem Boot übers Meer	73
2. Spielgeschichte: Tine findet eine Insel	77
2. Parallel-Spielgeschichte: Klaus findet eine Insel	80
3. Spielgeschichte: Tine kommt in Indien an	84
3. Parallel-Spielgeschichte: Klaus kommt in Indien an	88
4. Spielgeschichte: Tine im Dschungel	92
4. Parallel-Spielgeschichte: Klaus im Dschungel	96
5. Spielgeschichte: Klaus und Tine finden einander	100
6. Spielgeschichte: Klaus und Tine bei den Krokodilen	105
7. Spielgeschichte: Klaus und Tine reiten auf dem Elefant in den Nationalpark	109
8. Spielgeschichte: Klaus und Tine in der Wüste	113
9. Spielgeschichte: Klaus und Tine in den Bergen	117
10. Spielgeschichte: Klaus und Tine auf dem Turm	121
Abschlussangebot	125
Tine und Klaus verabschieden sich	125
Plakat mit 48 Bildkarten	127
Acht Kategorien und ihre Wirkweisen	127
Spielvorschläge für die Bildkarten	131
Anhang	132
Register	132
Literaturhinweise/ Adressenhinweise	134
Die Autorin / Die Illustratorin	135