

Inhalt

Ein paar Worte vorab	5	Der Mond / Halbmond	27
Bevor Sie ins Yogavergnügen starten	7	Der Stern	28
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können	8	Die Sonne	29
Aller Anfang ist ... gleich	8	Die Biene	30
Yoga für zwischendurch	9	Der Baum	31
Eine Yogastunde planen und durchführen	9	Der Hund	32
Die Körperhaltungen: Vorstellung der Asanas	11	Großer Vogel	33
Wie Sie die einzelnen Asanas einführen	11	Baby wiegen	34
Der Berg	13	Der Igel	35
Der Langsitz	14	Die Schildkröte	36
Die Hockstellung	15	Die Hummel	37
Der Kniestand	16	Der Schmetterling	38
Der Vierfüßlerstand	17	Die Lotosblume	39
Der Fersensitz	18	Die Maus	40
Yoga Mudra	19	Die Katze	41
Die Bauchlage	20	Die Schnecke	42
Die Rückenlage	21	Der Fisch	43
Die Erde	22	Die Schlange	44
Der Adler	23	Die Muschel	45
Die Blume	24	Die Brücke (Schulterbrücke)	46
Der Frosch	25	Das Krokodil	47
Der Himmel	26	Die Krabbe	48
		Einführungsrituale, Aufwärmübungen und kleine Spiele zur Einstimmung	49
		Das Begrüßungsritual	50
		Der Begrüßungszyklus	52
		Die kleine Schnecke	54

Stocksteif-Tanz	55	Die kranke Muschel	92
Wie siehst du aus?	56	Der Zirkus	94
Die Schnecke auf deinem Körper	56	Für noch mehr Abwechslung: Partner- und Gruppenübungen	96
Wer ist wer?	57		
Wer lebt wo oder umgekehrt?	58		
Kleiner schlafender Egon	59	Massagen und Fantasiereisen zum Träumen und Sich-Fallenlassen	97
Schneckenrennen	59	Der Schmetterling	98
Der Vormach- und die Nachmachkasper	60	Die kleinen Wasserschildkröten	100
Der Schildi-Rap	61	Das Schneckenrennen	101
Das Körperteilied	62	Auf der Wiese	102
Der schlaue Frosch	63	Die kranke Muschel	103
Adlerhunger	64	Der Strand und das Meer	105
		Eine Unterwasserreise	106
Yogageschichten	65	Ein Badeausflug	107
Wie Sie mit den Geschichten arbeiten	65	Die große Wiese	108
Wie Sie eigene Geschichten entwickeln	66	Der Augenblick am See	109
Die Vorgeschichte oder: Mein Freund Egon ...	67	Für noch mehr Abwechslung: Bild malen oder Mandala ausmalen	110
Der nette Vogel	68		
Das Rosading	70	Übersicht:	
Das Schneckenrennen	72	Die Wirkung der Asanas	112
Hugo, die komische Schlange	74	Allgemeine Wirkungsübersicht	112
Die Krabben	76	Die Wirkung der Asanas aus diesem Buch	114
Der Adler	78		
Die traurige Biene	80		
Die Landschildkröte	82		
Das besondere Landfest	84		
Die Wette am See	86		
Hund und Katze	88		
Der Seehund	90		