

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

Übungen und Spiele im Jahreslauf

Januar

Vogel 55 · Adler 56 · Vogelspiel 57 ·
Baumspiel 57 · Das Vogelhaus 59 ·
Schneeflocken 62 · Tanz der Schneeflocke 63 ·
Lied der Schneeflocke 65 ·
Erlebnisreise durch die Schöpfung 66 ·
Ein Zauberspiel 70 · Der Zauberer Yogasana 70

Februar

Sivas Tanz 72 · Bogenhaltungen 75 · Indianer 78 ·
Ein dicker Elefant 81 · Affentraum 84

März

Das Murmeltier 87 · Winterschlaf für das Murmeltier 89 ·
Das Blatt 89 · Vogel im Nest 90 · Vogel auf dem Ast 94 ·
Traumreise 95 · Mandalaspiel 95 · Zauberblumen 96

April

Der Hase 98 · Der Hase und der Fuchs 99 · Der Hund 100 ·
Der Hund und der Bauer 101

Mai

Schmetterling 103 · Schmetterling im Blumengarten 104 ·
Schmetterlinge flattern 106 · Katzenraum 107 ·
Die Lotosblume 109 · Die tönende Lotosblume 111 ·
Wie viele Wasserfeen schwimmen? 112 ·
Der verzauberte See 112 · Hinter einem Gartenzaun 113 ·
Die Pusteblume 113 · Traumreise 115 · Löwenzahn 116 ·
Verzauberte Wiese 118

Juni

- Kobra 119 · Die Schlange Liese 120 ·
Die Farben des Regenbogens 121 ·
Die Schlange und der Regenbogen 123 · Der Regenbogen 124 ·
Groß und Klein 126 · Messen und Vergleichen 126 ·
Größer werd' ich 127 · Die Biene 128 · Der Bienenschwarm 130 ·
Bienentraum 130 · Stille Übung mit Guckröhren 131 ·
Trataka 134

Juli

- Der Frosch, der Storch, die Biene 136 ·
Der Frosch sitzt heut im Lotossitz 139 · Der Storch schläft 139 ·
Am See 140 · Gedankenchaos 141 · Wut 142 · Baumträume 142

August

- Boot 144 · Eine Bootsfahrt 146 · Löwe 146 · Löwengebrüll 147 ·
Die Affen 149 · Die tönende Muschel 150 ·
Stille Übung mit Dieselröhren 152 · Sonnenblumenlied 154 ·
Blumentraum 156

September

- Reise durch den Körper 158 ·
Entspannungsreise durch den Körper 159 ·
Rechte Hand und linke Schulter 162 ·
Die Schultern besuchen die Ohren 164 · Kuh 166 ·
Traumreise 167 · Übungen für die Hände 167 ·
Kinder vom anderen Stern 168 · Krähe 170 ·
Übungen für die Füße 170 · Baum 172

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