

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Emily Hess	4	Rückbeugen	37
Geleitwort von Thomas Bannenberg	5	Die Bootvariation	37
Einführung	6	Die Heuschrecke	38
Wie die Idee „Klangyoga für Kinder“ entstanden ist	6	Die Kobra	39
Entspannung fördern, Lernkompetenzen stärken	7	Die Raupe	40
Die Basis: Klang und Yoga	9	Der Tisch	41
Peter Hess [®] Klangmassage	9	Der Vogel	42
Kinderyoga	10	Umkehrstellungen	43
Klangyoga für Kinder	10	Der Delfin	43
Grundsätzliches zur Durchführung von Klang- und Yogaübungen mit Kindern	11	Der Hund, die Hundehütte	45
Peter Hess [®] Klangmethoden im Kontext Kinderyoga	11	Die Kerze, der Turm, der Schulterstand	46
Hinweise an die Kursleiterin, den Kursleiter	13	Die Schulterbrücke	48
Der Einsatz von Klangschalen	14	Drehhaltungen	49
Klangschalen und Materialkunde	14	Das Krokodil	49
Anschlagtechniken	16	Die Meerjungfrau (Drehsitzvariation)	51
Klangspiele zur Sinnesschulung	17	Seitbeugen	53
Klangschalen und Zubehör mit allen Sinnen entdecken	17	Die Dreiecksvariation	53
Hören	18	Der Halbmond	54
Lautsprecherregler (für jüngere Kinder)	19	Die Palme	55
Klangmeditation (für ältere Kinder)	19	Gleichgewichtshaltungen	56
Aus welcher Richtung kommt der Klang?	20	Der Baum	56
Klangkonzert	20	Die Berghaltung/Tadasana	59
Sehen	21	Der Yoga-Frosch	61
Wasser-Springbrunnen	21	Die Katze, der Tiger	62
Wasser-Klangbild	22	Der Held/Krieger 1 und 2	63
Fühlen	23	Der Storch	64
Klang auf dem Körper	23	Die Tänzerin, der Tänzer	65
Wie tief schwingt der Klang	24	Dynamische Asanas	66
Luftballonübung	24	Der Affe	66
Riechen und Schmecken	25	Der Grashalm (Rasenmäher)	67
Klang-Wasser trinken	25	Der Kamelritt	68
Yoga: Asanas (Körperhaltungen)	26	Der Sonnenauf und -untergang	69
Vorbeugen	26	Die Rückenschaukel	70
Das Boot	27	Yogaflows – Dynamische Übungssequenzen	71
Der Hase	28	Der Sonnengruß	72
Die Schildkröte	29	Die Kriegerin, der Krieger des Lichts	74
Der Schmetterling	30	Die Lotusblüte (Gruppenübung)	76
Die Vorwärtsbeuge	32	Das Mausezeichenspiel – kleiner Sonnengruß	78
Die Stellung des Kindes	35	Bewegte Sonnenblumenmeditation	80
		(v. Heike Ronnebäumer)	
		Yoga: Atemübungen	82
		Chanten und Tönen	82
		Die Bienenatmung	83
		Der Meeresatem/Ujaii	84
		Vokale tönen	84
		Der Wind und Sturm	85

Atemübungen mit Bewegungen und Lauten	86	Klangbegleitete Fantasiereisen	114
Der Gorilla	86	Die Reise des kleinen Luftballons	114
Der Löwe	87	Auf den Flügeln der Fantasie	115
Die Holzfälleratmung	88	Der kleine Schmetterling	116
Die Springblume „Jippy Jo Ja“	88	Das Zauberlicht	117
Die Flugzeugübung	89		
Die Lokomotivübung	89		
Atem- und Bewegungsflows mit Klang	90	Klangmassagen	119
Die Blumenatmung	90	Kinder-Klangmassage	119
Die Energieatmung	93	Klang- und Fußmassage in Bauchlage	119
Der Lotusblütenflow	94	Klang- und Handmassage in Rückenlage	123
Die Muschelatmung	95		
Der Nackenflow	96	Kinder-Yoga-Klangmassage	127
Der Wasserblumenwave	98	Kinder-Yoga-Klangmassage Nr. 1	127
		Kinder-Yoga-Klangmassage Nr. 2	130
Yoga: Entspannung	99	Kuschelklangmassage	133
Entspannung und Stress	99	Kuschelklangmassage mit kleinen Kindern	133
Entspannungshaltungen	99	Kuschelklangmassage mit großen Kindern	134
Rücknahme nach der Entspannung	100		
Entspannende Atem- und Klangübungen	100	Kinder-Eigenklangmassage	135
Die Kuscheltieratmung	100	Eigenklangmassage in Rückenlage	135
Die Sonnenatmung	101	Eigenklangmassage im „Schmetterling“	136
Der Zauberstein	102	Klang in der „Stellung des Kindes“	136
Klangspiele	103	Herzklang „Ich schenke mir einen Klang“	137
Bewegungsspiel „Klangtanz“	103		
Ruhespiel „Steinkönig“	103		
Anfangs- und Abschlussrituale für Kinderyoga und Kindergruppen	104	Entspannung für zwischendurch – Übungen und Rituale mit Klang und Affirmationen	138
Namaste	104	Zaubersuppe kochen	138
Begrüßungsrunde mit Klang	105	Zauberkraft atmen	139
Abschlussrunde mit Klang	105	Die Zauberlotusblüte	139
Chanten	105	Familienritual „Ich schenke dir einen Klang“	141
		Familienritual „Tankstelle“	142
		Klang-Konzentrationsübung	143
Stundenbeispiele	107	Anhang	144
Möglicher Aufbau von Klangyogastunden für verschiedene Zielgruppen	107	Die Autorin: Tina Buch	144
Stundenbeispiel zur Einführung von Klang: Wir reisen mit Peter nach Nepal und entdecken den Klang	108	Danksagung	145
Stundenbeispiel zur Einführung von Yoga: Wir reisen mit Emily nach Indien und lernen Yoga	109	Literaturliste und Empfehlungen	146
Stundenbeispiel Klanyoga für Kinder von 3-6 Jahren: Die Reise der kleinen Raupe	110	Musiktipps	146
Stundenbeispiel Klanyoga für Kinder von 7-11 Jahren: Im Zauberwald	112	Kontaktdaten	148
Stundenbeispiel Eltern-Kind-Klangyoga: Namaste	113		