

- 5 | Dank
- 6 | Vorwort

9 | Theorie

- 10 | Das YoBEKA-Programm
- 10 | Die vier Basiselemente

- 12 | YoBEKA-Erfahrungen mit Jugendlichen
- 12 | Probleme bei der Einführung von YoBEKA
- 13 | Erfahrungsbericht einer Lehrerin
- 15 | Tipps zur Einführung von YoBEKA

- 17 | Umsetzung des YoBEKA-Programms
- 17 | Gesundheitsförderung – ein Lernplus
- 18 | Theorie und Hintergrundwissen für Jugendliche
- 19 | Rhythmisierende Übungen
- 20 | Einführung eines Projekttages

21 | Praxis

- 22 | Einführung der Grundstellungen im Klassenraum
- 22 | Wie beginne ich?
- 22 | Unsere Haltung
- 25 | Unsere Atmung (Pranayama)
- 29 | Einführung der Asanas im Klassenraum

- 35 | Praktische Übungen im Klassenraum:
Basiselement „Bewegung“
- 35 | Warum „Bewegung“?
- 36 | Körperrückübungen
- 39 | Einfache Kräftigungsübungen für Arme und Hände
- 48 | Einfache Kräftigungsübungen für Beine und Füße
- 54 | Einfache Kräftigungsübungen für Hals, Nacken und Schultern
- 57 | Gleichgewichtstraining
- 70 | Dehnungs- und Koordinationsübungen (Cross Crawl)
- 82 | Bewegungsübungen mit Lehrplanbezug

- 95 | **Praktische Übungen im Klassenraum:**
Basiselement „Entspannung“
- 95 | Warum „Entspannung“?
- 96 | „Ruhe- und Stilleminute“
- 99 | Autogenes Training für junge Menschen
- 100 | Massagen
- 104 | Progressive Muskelentspannung
- 106 | Angeleitete Fantasiereisen

- 108 | **Praktische Übungen im Klassenraum:**
Basiselement „Konzentration“ – Braintraining
- 108 | Warum „Konzentration“?
- 109 | Fingerübungen und Mudras zur Förderung von Konzentration
- 112 | Fingerübungen mit Affirmationen
- 114 | Rhythmische Klatsch- und Klopfspiele

- 119 | **Praktische Übungen im Klassenraum:**
Basiselement „Achtsamkeit“
- 119 | Warum „Achtsamkeit“?
- 121 | Rituale zur Empathieförderung
- 123 | Achtsamer Umgang mit unseren Sinnen
- 129 | Führungsspiele mit dem Körper
- 131 | Achtsamkeit in Bewegung

- 132 | **Unterrichtseinheiten für die Turnhalle**
oder den Entspannungsraum
- 132 | Thema „Rückenschule“
- 140 | Thema „Kräftigung des Körpers“

- 144 | Medientipps