

# Inhalt

Vorwort	2	<b>Sommer</b>	
Aufbau der Yogageschichten	3	Am Meer	21
Durchführung	4	Eine Autofahrt	23
Einstiegstext (für alle Geschichten)	4	Eine Wüstenbegegnung	25
		Mausejunges Schnurzelchen	27
		Eine Radtour	29
		Im Dschungel	31
<b>Einstieg</b>		<b>Herbst</b>	
Atemübung	5	Storchenbeobachtung	33
Wechselatmung	7	Ein Tag im Wald	35
		Herbstspaziergang	37
		Eine Hunderunde	39
<b>Frühling</b>		Ein Regentag	41
Frühlingserwachen	9	Auf dem Erntewagen	43
Am Teich	11		
Beim Leuchtturm	13	<b>Winter</b>	
Auf dem Bauernhof	15	Winteranfang	45
Ein Tag im Zoo	17	Winterwunderland	47
Eine Bahnfahrt	19	Wintersport	49
		Am Weihnachtsabend	51
		Bei den Inuit	53
		Bei den Indianern	55
		<b>Bildmaterial</b>	57