

# Inhalt

Vorwort	2
---------	---

Aufbau der Yogageschichten	3
-------------------------------	---

Durchführung	4
Einstiegstext (für alle Geschichten)	4

## Einstieg

Atemübung	5
Wechselatmung	7

## Frühling

Frühlingserwachen	9
Am Teich	11
Beim Leuchtturm	13
Auf dem Bauernhof	15
Ein Tag im Zoo	17
Eine Bahnfahrt	19

## Sommer

Am Meer	21
Eine Autofahrt	23
Eine Wüstenbegegnung	25
Mausejunges Schnurzelchen	27
Eine Radtour	29
Im Dschungel	31

## Herbst

Storchenbeobachtung	33
Ein Tag im Wald	35
Herbstspaziergang	37
Eine Hunderunde	39
Ein Regentag	41
Auf dem Erntewagen	43

## Winter

Winteranfang	45
Winterwunderland	47
Wintersport	49
Am Weihnachtsabend	51
Bei den Inuit	53
Bei den Indianern	55

<b>Bildmaterial</b>	<b>57</b>
---------------------	-----------