

# Inhalt

## **Yoga gehört in die Schule! 12**

Mehr Ruhe und Entspannung in nur fünf Minuten!	13
Was ist Yoga?	15
Wie wirkt Yoga?	16
Der richtige Zeitpunkt und Ort für Yoga in der Schule	21
Verhaltenskodex	27
Yoga nach Patanjali	27
Yamas und Niyamas	29
Eine Frage der Haltung	30

## **Der Atem 36**

Der Atem in Zahlen	37
Auf einen Blick	39
Ujjayi Pranayama – Yoga Atem	40

## **Fantasiereisen 44**

Durchführung	45
1. Am Meer	47
2. Sonnenaufgang am Meer	48
3. Der Leuchtturm	50
4. Flaschenpost	51
5. Regenbogen	53
6. Sommer	54
7. Wald	55
8. Auf dem Land	57
9. Sommernacht mit Sternschnuppen	58

10. Der Berg	60
11. Winter	61
12. Frühling	62
13. Herbst	64
14. Mit Delfinen schwimmen	66

## **Yogapraxis im Klassenraum 70**

Ablauf	71
Gerader Stand: Tadasana – die Berghaltung	74
Uttanasana – die Vorbeuge	79
Drehende Haltungen	80
Auf einem Bein stehen	82
Alternative Übungen zu Beginn oder für zwischendurch	90
Dehnübungen im Stehen	95
Der abgewandelte Sonnengruß	96
Energetisieren: Das Abklopfen	100
Augenübungen	102

## **Die Yoga-AG 108**

Regeln	111
Die Bedeutung von Atem und Klang	112
Ablauf einer Doppelstunde Yoga-AG	115
Yogaspiele	117
Yogageschichten	118
Rückenmassagen, Ratespiele und Abklopfen	118
Erste Meditationen: Tratak	120

<b>Meditationen</b>	<b>124</b>
Sa Ta Na Ma	125
I am-Meditation	127
Meditationen für die Oberstufe	128
 <b>Lachyoga</b>	 <b>132</b>
 <b>Selbstfürsorge</b>	 <b>138</b>
Selfcare-Tipps für Lehrer	140
Yoga Nidra	143
 <b>Ausblick</b>	 <b>146</b>
 <b>Bibliographie</b>	 <b>148</b>
 <b>Zur Autorin</b>	 <b>150</b>
 <b>Danksagung</b>	 <b>151</b>