

INHALT

ERSTER TEIL:			
PRAKTISCHE INFORMATIONEN			
FÜR LEHRER	5	Vier Beziehungen	66
Verwurzelt und Flügel	6	In der Schule	66
Kind sein, auf dem Weg zum			
Erwachsenwerden	7	1. Sich der Atembewegung	
Positiver Ansatz	10	bewusst werden	67
Yoga in der Praxis	15	2. Die Atembewegung zum	
		Bauch lenken	67
		3. Ball oder Watte mit einem	
		Strohalm pusten	68
		4. Pustefußball	69
		5. Blätter blasen	69
		6. Den Atem sehen	70
		7. Tischtennisball blasen	71
		8. Den eigenen Atem spüren .	71
		9. Den Hals weit öffnen	71
		10. Atem auf dem Fenster	72
		11. Laute	73
		12. Namen singen	74
		13. Tierlaute machen	74
		14. Den Atem zu den Seiten	
		lenken	75
		15. Den Atem zum Rücken lenken	76
		16. Am Rücken Töne spüren . .	77
ZWEITER TEIL:			
YOGASTUNDEN – ÜBUNGEN –			
SPIELE	18		
Yogastunden zu einem Thema	19		
1. Frühling	20		
2. Sommer	25		
3. Herbst	28		
4. Winter	31		
5. Regen 1	33		
6. Regen 2	35		
7. Schnee	37		
8. Die Reise des Luftballons . .	40		
9. Tiere	43		
10. Vogel spielen	46		
11. Abschied nehmen	49		
12. Eine Yogastunde im Freien .	52		
13. Der Körper	54		
14. Geburtstagsfest	58		
15. Weihnachten	60		
16. Mandalas	63		
Atemübungen und -spiele . .	65	Entspannung und Meditation	78
Bauchatmung	65	In der Schule	78
Brustatmung	65	17. Lockern	80
Schlüsselbeinatmung	65	18. Schwer sein	81
		19. Schlafen	82
		20. Das helle Licht	82
		21. Energie in den Händen . . .	83
		22. Die Stoffpuppe	84
		23. Entspannung durch	
		Anspannung	85
		24. Bewusst an- und entspannen	86

25. Eine Stelle für dich allein . . .	87	39. Zusammen aufstehen	102
Stillsitzen, eine Meditationsübung	88	40. Eine Massage	102
26. Stillsitzen	88	41. Bewegen mit Stöckchen . .	104
Stillsitzen mit einem Thema . . .	89	42. Kontakt suchen	105
27. Stillsitzen und Freundschaft	90		
28. Stillsitzen und Ärgern	90	Yogastellungen und	
29. Stillsitzen und Schönheit . .	91	-bewegungen	106
30. Stillsitzen und Wut	92		
31. Stillsitzen und Freude	93	43. Stehen	107
		44. Der Baum	108
Kooperations- und		45. Sitzpositionen	110
Vertrauensspiele	94	46. Der Frosch	112
In der Schule	94	47. Liegen, die Ruhelage	112
32. Einen Blinden führen	95	48. Hund und Katze	113
33. Ein Blinder mit zwei		49. Rückenrolle, Stoffpuppe	
Blindenführern	96	und Pflug	115
34. Zusammen tanzen	97	50. Kobra	118
35. Spiegeln mit Berührung		51. Heuschrecke	119
der Hände	98	52. Die Schwäne	120
36. Rückwärts gehen	99	53. Yoga Mudra	122
37. Zusammen springen	100	Sonnengruß für Kinder	123
38. Freundschaftskreis	101	Literatur und Musikvorschläge	127