

INHALT

ERSTER TEIL:			
PRAKTIISCHE 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	
		Strohhalm pusten	68
		4. Pustefußball	69
		5. Blätter blasen	69
ZWEITER TEIL:		6. Den Atem sehen	70
YOGASTUNDEN – ÜBUNGEN –		7. Tischtennisball blasen	71
SPIELE	18	8. Den eigenen Atem spüren ..	71
Yogastunden zu einem Thema	19	9. Den Hals weit öffnen	71
1. Frühling	20	10. Atem auf dem Fenster	72
2. Sommer	25	11. Laute	73
3. Herbst	28	12. Namen singen	74
4. Winter	31	13. Tierlaute machen	74
5. Regen 1	33	14. Den Atem zu den Seiten	
6. Regen 2	35	lenken	75
7. Schnee	37	15. Den Atem zum Rücken lenken	76
8. Die Reise des Luftballons ..	40	16. Am Rücken Töne spüren ..	77
9. Tiere	43		
10. Vogel spielen	46		
11. Abschied nehmen	49	Entspannung und Meditation	78
12. Eine Yogastunde im Freien ..	52	In der Schule	78
13. Der Körper	54	17. Lockern	80
14. Geburtstagsfest	58	18. Schwer sein	81
15. Weihnachten	60	19. Schlafen	82
16. Mandalas	63	20. Das helle Licht	82
Atemübungen und -spiele ..	65	21. Energie in den Händen	83
Bauchatmung	65	22. Die Stoffpuppe	84
Brustatmung	65	23. Entspannung durch	
Schlüsselbeinatmung	65	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		
29. Stillsitzen und Schönheit	91	Yogastellungen und -bewegungen	106
30. Stillsitzen und Wut	92		
31. Stillsitzen und Freude	93	43. Stehen	107
		44. Der Baum	108
Kooperations- und Vertrauensspiele	94	45. Sitzpositionen	110
In der Schule	94	46. Der Frosch	112
32. Einen Blinden führen	95	47. Liegen, die Ruhelage	112
33. Ein Blinder mit zwei Blindenführern	96	48. Hund und Katze	113
34. Zusammen tanzen	97	49. Rückenrolle, Stoffpuppe und Pflug	115
35. Spiegeln mit Berührung der Hände	98	50. Kobra	118
36. Rückwärts gehen	99	51. Heuschrecke	119
37. Zusammen springen	100	52. Die Schwäne	120
38. Freundschaftskreis	101	53. Yoga Mudra	122
		Sonnengruß für Kinder	123
		Literatur und Musikvorschläge	127