

Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	5
Einleitung	6

YOGA-SPIELREGELN

Was man beachten sollte	7
Der Aufbau einer Yoga-Einheit	8

DER KLEINE YOGI

Wie Yoga entstanden ist:

Eine Geschichte zum Vorlesen	8
------------------------------------	---

ÜBUNGEN / ASANAS (AUFWÄRMÜBUNGEN)

Flieger	10
Gorilla-Atmung	10
Ha-Atmung	11
Hampelmann	11
Schneemann zum Schmelzen bringen	12
Sonne im Knie scheinen lassen	12
Waschen ohne Wasser	13
Wetterübungen	13
Sonnengebet	14
Adler	16
Baum	17
Bär	18
Berg I	19
Berg II	19
Blume	20
Bogen	21

Boot	22
Brücke	23
Buch I	24
Buch II	24
Fisch	25
Frosch	26
Hase	26
Katze	27
Kerze	28
Kobra / Schlange	29
Mond	30
Löwe	30
Lotossitz	31
Pfeil	32
Rutschbahn	33
Schaukelstuhl	34
Schildkröte.....	35
Schmetterling	36
Schwan	37
Sonne	38
Sprossenleiter	39
Windmühle	40
Zirkel	41

END-ENTSPANNUNG

Bärensclaf	42
Kuscheltier-Entspannung	42
Sonnen-Entspannung	43
Zusammengerolltes Blatt	43

YOGA-GESCHICHTEN 44

Frühlingssonne und Blumenduft 45

Der freche Hase Tobias 46

Im Zauberland 47

Der magische Zirkel 48

Kapitän Hendrik 51

Zauberin Yolanda 52

Der Indianer und der Adler 53

Der Lindenbaum 54

Der fliegende Haarschmuck 55

Eine aufregende Bootsfahrt 56

YOGA FÜR SCHULKINDER 57

Yoga vor der Schule 58

Yoga im Unterricht 60

Yoga nach der Schule 64

**ENTSPANNUNGS- UND YOGALIEDER
ZU ÜBUNGEN DES BUCHES**

Das Stöhnlied 66

Danke, danke, liebe Sonne 67

Du träumst vom Meer 68

Ich streiche meine Ohren aus 70

Ich atme ein 71

Mein Kuscheltier will ausruhn 72

Die kleine Katze Miezemuschi 73

Hallo Augen, guten Tag 74

Das Lied vom Zauberstein 75

Ich will mit den Wolken wandern 76

Bücher..... 78

CDs und digitale Alben 79