

# Inhaltsverzeichnis

Geleitworte .....	5
Einleitung – Wie dieses Praxisbuch den Alltag in Kita und Schule bereichern kann .....	7
<b>Grundlagen und Besonderheiten des Buches .....</b>	<b>9</b>
Über die Entdeckung des Yoga .....	10
Fehlerfreundliches Lernen nach kindlichen Bedürfnissen in Kita und Schule .....	11
* Yoga ist Empowerment und Potenzialförderung .....	11
* Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber .....	12
* Wer macht mit beim Yoga für Kinder? .....	13
* Familien im Boot .....	13
* „Bildung von Anfang an“ .....	14
* Die Umsetzung der Yoga-Elemente im Unterricht und alltagsintegriert in der Kita .....	14
* Kinderyoga in Kita und Schule mit Blick auf die Gesellschaft .....	15
<b>Methodenkoffer für die Praxis: Yoga mit Spiel, Spaß und Empowerment .....</b>	<b>17</b>
<b>THEMA 1: Grundlegendes – Die goldenen Yoga-Regeln und erste praktische Übungen für Unterricht und Kita-Alltag .....</b>	<b>18</b>
* Was ist Yoga – was bewirkt Yoga? .....	18
* Zum Hintergrund der Yamas und Niyamas .....	18
* Die Yamas und Niyamas des Hatha-Yoga für Kinder im Überblick .....	19
* Ziel und Wirkung des Yoga für Kinder: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper .....	19
* Kinderyoga als Gewinn für das ganze Leben .....	20
* Die goldenen Yoga-Regeln – was beim Kinderyoga zu beachten ist .....	21
* Auf in die Praxis – es gibt viel zu tun! .....	23
* Yoga-Übungen – Asanas .....	24
* Ein Geschenk für engagierte Pädagog*innen: „Asanas für dich“ – zum Wohlfühlen und Entspannen zwischendurch .....	46
<b>THEMA 2: Achtsamkeit für Kinder – Achtsame Wahrnehmung und der gesunde Umgang mit Stresssituationen .....</b>	<b>48</b>
* Was bedeutet Achtsamkeit und wie ist sie zu verwirklichen? .....	48
* Achtsamkeit in der Praxis: ein breites Repertoire an Angeboten für Kinder .....	49
* Yoga-Übungen – Mudras .....	55
* Achtsamkeitsübungen für Pädagog*innen .....	59
<b>THEMA 3: Potenziale aktivieren und Kräfte steuern – Mit Yoga zum Empowerment .....</b>	<b>60</b>
* Kinder stark machen – die eigenen Ressourcen und Stärken vor Augen .....	60
* Auf den Punkt gebracht: die Pädagogik der Achtsamkeit und des Empowerments .....	60

# Inhaltsverzeichnis

* Yoga mit Kindern ist Ermutigung kleiner Menschen mit Potenzialen .....	61
* Und so geht's: üben, üben, üben .....	62
* Emotionale Kompetenz: der kreative Umgang mit Emotionen, Gefühlen und Gedanken .....	62
* Empowerment: sich im Körper zu Hause fühlen .....	70
* Geistige Stärke: Beweglichkeit und Achtsamkeit .....	72
* Soziale Verbundenheit: miteinander leben und vom Leben lernen .....	74
* Globale Beziehungen: die Welt verstehen und gut in ihr stehen .....	76
<b>THEMA 4: Gesunde Kinder – Stärkung von Gesundheit, Stabilität, Bewegung und gesunder Ernährung mit Freude und Leichtigkeit . . . . .</b>	<b>77</b>
* Mit Yoga auf Entdeckungsreise in die Welt der Prävention und Gesundheitsförderung .....	77
* Gesunde Ernährung: ein Farbkasten voller kreativer gesunder Möglichkeiten .....	78
* Gesunde Bewegung tut gut – Yoga ist Bewegung .....	83
<b>THEMA 5: Familie, Kita und Schule in einem Boot –</b>	
Yoga mit Kindern verbindet .....	85
* Kleine Yoga-Aufgaben für zu Hause .....	85
* Wie kann der Transfer ins Elternhaus funktionieren? .....	86
* Welche Übungen und Elemente sind geeignet für Eltern-Kind-Yoga? .....	86
* Partnerübungen – Asanas .....	90
<b>THEMA 6: Herzenssprache lernen – Soziale Verbundenheit, inneren Frieden und Werteempfinden stärken . . . . .</b>	<b>94</b>
* Sprache ist das Tor zur Welt .....	94
* Yoga-Elemente zur alltagsintegrierten Sprachbildung .....	97
<b>In allen Regenbogenfarben: Schätze aus verschiedenen Kulturen und Kontinenten der Erde. . . . .</b>	<b>101</b>
<b>Glückliche Kinder – eine überlieferte Weisheit . . . . .</b>	<b>102</b>
* Yoga für Kinder aus verschiedenen Kulturen .....	102
* Integrales Lernen, Verbundenheit und Unterschiede leben .....	103
* Im Yoga Samenkörner zum Erblühen bringen .....	104
* Nun geht's los – zu den Übungen .....	105
* Yoga-Übungen – Schnelle Hilfe .....	135
<b>Ausblick: Wunderschöne Yoga-Sequenzen für Kinder im Kita- und Schulalltag . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>Aus der Praxis für die Praxis . . . . .</b>	<b>142</b>
* Noch mehr Übungen?! .....	142
* Kinderyoga-Sequenzen für Kita und Grundschule .....	142
* Und was sagen die Übenden und Expert*innen vor Ort? .....	155
<b>Medienverzeichnis . . . . .</b>	<b>160</b>