



	Übersicht über die CD-Inhalte	4
	Vorwort	5

	Grundlagen	
	1 Bewegung und Entspannung für Schüler der Sekundarstufe	6
	2 Die Aspekte Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Konzentration	6
	3 Erfahrungen mit dem Übungsprogramm	7
	4 Nutzen des Übungsprogramms für Jugendliche	8
	5 Gesundheit für Lehrkräfte	8
	6 Einsatzmöglichkeiten im Unterricht	8

	Aufwärmübungen	
	1 Schulter-Warm-Up	12
	2 Schütteln und dehnen	14
	3 Den Körper wecken	15
	4 Den Körper in Schwung bringen	16
	5 Einfache Sonnengrußvariante	18

	Achtsamkeitsübungen	
	1 Achtsamkeit mit kleinen Bewegungen	20
	2 Achtsamkeit mit der Klangschale	21
	3 Achtsamkeit mit den Händen	22
	4 Ritual zur Herzensbildung	24

	Die Yoga-Stellungen und ihre Wirkung	
	1 Baum, Berg	25
	2 Blatt, Blume	26
	3 Brett, Dreieck 1	27
	4 Dreieck 2, Flötenspieler	28
	5 Grußhaltung, Held 1	29
	6 Held 2, Holzfäller	30
	7 Hund schaut nach unten, Hund schaut nach oben	31
	8 Kleines Kamel, Känguru	32
	9 Katze, Kobra	33
	10 Kraftpumpe, Mond	34
	11 Halbmond, Palme	35
	12 Schildkröte, Seitstütz	36
	13 Sonne, Sternschnuppe	37
	14 Taube, Tiger 1	38
	15 Tiger 2, Vogel	39
	16 Vorbeuge, Partnerübungen	40
	17 Übungsfolgen: Heldenreihe	41
	18 Übungsfolgen: Mondreihe	42

	Affirmationen	
	1 „Stark, fit und voller Kraft“	43
	2 „Ich stehe still, so wie ein Baum“	44
	3 „Ich stehe gern im Gleichgewicht“	45
	4 „Ich bin entspannt, ruhig und still“	47
	5 „Sei wie ein Vogel leicht und frei“	48

	Atemtechniken	
	1 Beobachtung und Wahrnehmung des Atems	49
	2 Yoga-Vollatmung	53
	3 Wechselatmung	55

	Bewegungsabläufe mit verschiedenen Schwerpunkten	
	1 Gut gelaunt und entspannt	58
	2 Mutig, stark, achtsam und konzentriert	60
	3 Erfrischt und konzentriert	62
	4 Selbstbewusst mit Kraft und Mut	64
	5 Im Gleichgewicht	66
	6 Starker Rücken und Koordination	68
	7 Spannungen und Wut loslassen	70
	8 Kraftvoll, selbstbewusst und stark	72
	9 Dehnen, abschalten und entspannen	74
	10 Kraft, Koordination und Konzentration	76

	Reflexions- und Aufgabenbögen zu Yoga-Stellungen, Übungsfolgen und Bewegungsabläufen	
	1 Reflexionsbogen	78
	2 Reflexionsbogen zur Vorbereitung der Bewegungsabläufe	79
	3 Aufgabenbogen zur Entwicklung eigener Bewegungsabläufe	80

	Entspannungsübungen mit den Fingern (Mudras)	
	1 Atmanjali Mudra	81
	2 Kalesvara Mudra, Balini Mudra	82
	3 Lotus Mudra	83
	4 Garuda Mudra	84

	Entspannungsübungen zu den Affirmationen	
	1 „Stark, fit und voller Kraft“	85
	2 „Ich stehe still, so wie ein Baum“	86
	3 „Ich stehe gern im Gleichgewicht“	87
	4 „Ich bin entspannt, ruhig und still“	88
	5 „Sei wie ein Vogel, leicht und frei“	89

	Entspannungsübungen zu den Bewegungsabläufen	
	1 Gut gelaunt und entspannt	90
	2 Mutig, stark und achtsam	91
	3 Erfrischt und konzentriert	92
	4 Selbstbewusst mit Kraft und Mut	93
	5 Im Gleichgewicht	94
	6 Starker Rücken, Koordination und Achtsamkeit	95
	7 Spannungen und Wut loslassen	96
	8 Kraftvoll und stark	97
	9 Dehnen, abschalten und entspannen	98
	10 Kraft, Koordination und Konzentration	99



Kopiervorlage	Bezeichnung
KV 1	Bildkarte Baum
KV 2	Bildkarte Berg
KV 3	Bildkarte Blatt
KV 4	Bildkarte Blume
KV 5	Bildkarte Brett
KV 6	Bildkarte Dreieck 1
KV 7	Bildkarte Dreieck 2
KV 8	Bildkarte Flötenspieler
KV 9	Bildkarte Grußhaltung
KV 10	Bildkarte Held 1
KV 11	Bildkarte Held 2
KV 12	Bildkarte Holzfäller
KV 13	Bildkarte Hund schaut nach unten
KV 14	Bildkarte Hund schaut nach oben
KV 15	Bildkarte Kleines Kamel
KV 16	Bildkarte Känguru
KV 17	Bildkarte Katze
KV 18	Bildkarte Kobra
KV 19	Bildkarte Kraftpumpe
KV 20	Bildkarte Mond
KV 21	Bildkarte Halbmond
KV 22	Bildkarte Palme
KV 23	Bildkarte Schildkröte
KV 24	Bildkarte Seitstütz
KV 25	Bildkarte Sonne
KV 26	Bildkarte Sternschnuppe
KV 27	Bildkarte Taube
KV 28	Bildkarte Tiger 1
KV 29	Bildkarte Tiger 2
KV 30	Bildkarte Vogel
KV 31	Bildkarte Vorbeuge
KV 32	Reflexionsbogen
KV 33	Reflexionsbogen zur Vorbereitung der Bewegungsabläufe
KV 34	Aufgabenbogen zur Entwicklung eigener Bewegungsabläufe