

Mit Yogaübungen zur Stille in der Grundschule

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 — Beiheft: Hinweise für die Lehrer/innen und für die Kinder

Teil 2 — Kopiervorlagen:

- | | |
|---|---|
| 1. Löwe (Einstimmung) | 20. Heuschrecken (Rückwärtsbeuge) |
| 2. Luftballon (Einstimmung) | 21. Krokodil (Seitenbeuge/Drehung) |
| 3. Schmetterling | 22. Ball (Gleichgewicht) |
| 4. Hase (Vorwärtsbeuge) | 23. Fliegender Teppich (Entspannung in Bauchlage) |
| 5. Kobra (Rückwärtsbeuge) | 24. Schildkröte (Vorwärtsbeuge) |
| 6. Mond (Seitenbeuge/Drehung) | 25. Kamel (Rückwärtsbeuge) |
| 7. Baum (Gleichgewicht) | 26. Dreieck (Seitenbeuge/Drehung) |
| 8. Schwamm (Entspannung der Rückenlage) | 27. Boot (Gleichgewicht) |
| 9. Katzenbuckel (Vorwärtsbuckel) | 28. Baby (Entspannung) |
| 10. Katze reckt sich (Rückwärtsbeuge) | 29. Bogenschütze (Vorwärtsbeuge) |
| 11. Katze dreht sich (Seitenbeuge /Drehung) | 30. Bogen (Rückwärtsbeuge) |
| 12. Katze balanciert (Gleichgewicht) | 31./32. Krieger (Seitenbeuge/Drehung) |
| 13. Katze schläft (Entspannung) | 33. Pfeil (Gleichgewicht) |
| 14. Pflug (Vorwärtsbeuge) | 34. Lotussitz/Vorstufe (Entspannung) |
| 15. Fisch (Rückwärtsbeuge) | 35. Lotus (Entspannung) |
| 16. Ranke/Blume (Seitenbeuge/Drehung) | |
| 17. Frosch (Gleichgewicht) | |
| 18. Wiese (Entspannung) | |
| 19. Buch (Vorwärtsbeuge) | |