

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	9
Herzlich willkommen zu mehr Entspannung im Schulalltag .....	10
A wie Aufstehen .....	13
Rekeln mit Genuss: Muskeln und Gelenke aufwecken	
B wie Badezimmer .....	15
Frische spüren: Augen und Zunge ayurvedisch reinigen	
B wie Bewegen .....	19
Wiegende Palme: Energie und Beweglichkeit erhöhen	
C wie Cool bleiben .....	21
Kurze Meditation: Gelassenheit üben	
D wie Duschen .....	26
Wechselduschen: mehr Power und Widerstandskraft erlangen	

E	wie Einölen .....	28
	Mini-Spa vor der Arbeit: die Haut mit Ölmassagen nähren	
F	wie Frühstückstee à la Ayurveda .....	30
	Ingwerwasser: wach und gesund in den Tag starten	
G	wie Guter Vorsatz .....	32
	Affirmation wiederholen: bewusst in den Alltag hinausgehen	
H	wie Hinweg .....	35
	Auf dem Schulweg entspannen	
I	wie In die Schule kommen .....	39
	Berg: aufrecht und mit Energie in den Unterricht gehen	
J	wie Jetzt nicht .....	42
	Nicht jeder Anforderung sofort nachkommen	
K	wie Klassenzimmer .....	45
	Drehsitz: Perspektive wechseln und Rückenmuskeln dehnen	

K wie Kopierer .....	49
Halber Tänzer: Brustkorb weiten, Oberschenkel und Hüften beweglicher machen	
L wie Lehrerzimmer .....	55
Katze auf dem Stuhl: genüsslich dehnen und lockern	
L wie Lehrerkonferenz .....	58
Wurzelverschluss: neue Energie aus dem Beckenboden	
M wie Mittagspause .....	61
Kurzer Spaziergang und Halber Sonnengruß	
N wie Noch mal tief durchatmen .....	65
Yogische Vollatmung: frischen Sauerstoff tanken	
O wie Ortswechsel .....	67
Halbe Vorbeuge im Stehen: Beinrückseiten und Schultern dehnen	
P wie Pausenaufsicht .....	71
Bewusstes Gehen: Achtsamkeit schulen und erden	

P wie Pinkelpause .....	73
Wechselatmung: SOS bei Stress	
Q wie Quatsch machen .....	77
Lehrerzimmerlöwe: negative Emotionen loslassen	
R wie Rückweg .....	80
Bewegung zum Stressabbau	
S wie Staubsaugen.....	83
Hausarbeit: das effiziente Work-out	
T wie Teamarbeit als Familie .....	86
Alle helfen mit	
U wie Unterricht vorbereiten .....	89
Venenpumpe: Beine entlasten	
✓ wie Vorm Fernseher, erstes Programm ....	93
Grätsche im Sitzen: Beininnenseiten dehnen und Hüften öffnen	
✓ wie Vorm Fernseher, zweites Programm ...	97
Sphinx: Brustkorb weiten, Herz öffnen	

W wie Wäsche aufhängen .....	101
Dynamische Vorbeuge im Stehen: Beinrückseiten dehnen und Schultern entlasten	
X wie X-Rekeln plus Banane .....	107
Körperseiten dehnen	
Y wie Yogahaltung zum Relaxen am Abend .....	111
Gebundene Winkelhaltung: Runterkommen und entspannen	
Z wie Zu Bett gehen in Dankbarkeit .....	115
Meditation: Dankbarkeit für den Tag	
Schlusswort .....	119

