



Vorwort	4
1 Yoga, Elche, Schulanfang...?	6
2 Übersicht über die Yoga-Übungen in diesem Buch	7
3 Yoga-Übungen zum Lösen von Angst, Stress und negativen Gefühlen	13
3.1 Der Holzfäller	13
3.2 Der Vulkan	14
4 Yoga-Übungen die stark, fröhlich und mutig machen	16
4.1 Sonne, Held, Dreieck, Baum	16
4.2 Baum, Held, Vogel, Sonne	18
5 Lieder und Spiele zum Schulanfang	20
5.1 Vers zum Kennenlernen	20
5.2 Tanz der kleinen Elche	20
5.3 Klatsch-Patsch-Partnerspiel	21
5.4 Vers: Schule macht Spaß	22
5.5 Namen lernen	22
5.6 Gruß an die Sonne	23
6 Glücklich, fröhlich und stark ins neue Schuljahr	25
6.1 Bewegungslied „Die Ferien sind vorbei“	25
6.2 Bewegungslied „Jetzt fängt ein neues Schuljahr an“	26
6.3 Aufwärm-Rap mit Bewegung	28
6.4 Tanz der kleinen Elche	29
6.5 Gesund und stark mit dem Tanz der Yoga-Elche	30
7 Mitgefühl, Selbstvertrauen, Entspannung & Co. im Schulalltag	32
7.1 Mitgefühl für dich und für mich	32
7.2 Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens	34
7.3 Fingerübung mit Affirmation: „Ich bin ruhig und entspannt.“	34
7.4 Affirmation: „Ich bin achtsam und konzentriert.“	35
7.5 Lockerungsübungen mit Klopfen	35
7.6 Achtsamkeit an jedem Tag	36
7.7 Gleichgewichtsübungen zur Förderung der Konzentration	37
7.8 Mutmach-Yoga	38
7.9 Ellis Yoga-Hit für mehr Ruhe und Mut	40
7.10 Entspannen und Träumen	42
7.11 Abschlussritual: Was mich glücklich macht	43
8 Das Fest der Yoga-Elche (Yoga-Spiele)	44
8.1 Yoga von eins bis zehn	44
8.2 Stopptanz mit Yoga-Pausen	44
8.3 Im Yoga-Garten	46
9 Massagen	47
9.1 Sonnenlicht-Rückenmassage	47
9.2 Mutmach-Massage	47
9.3 Streichelspiel	48
9.4 Kreismassage	48