

# INHALT

ERSTER TEIL:			
PRAKTISCHE INFORMATIONEN			
FÜR LEHRER	5	Vier Beziehungen	66
Verwurzelt und Flügel	6	In der Schule	66
Kind sein, auf dem Weg zum		1. Sich der Atembewegung	
Erwachsenwerden	7	bewusst werden	67
Positiver Ansatz	10	2. Die Atembewegung zum	
Yoga in der Praxis	15	Bauch lenken	67
		3. Ball oder Watte mit einem	
		Strohalm pusten	68
		4. Pustefußball	69
		5. Blätter blasen	69
ZWEITER TEIL:		6. Den Atem sehen	70
YOGASTUNDEN – ÜBUNGEN –		7. Tischtennisball blasen	71
SPIELE	18	8. Den eigenen Atem spüren	71
<b>Yogastunden zu einem Thema</b>	19	9. Den Hals weit öffnen	71
1. Frühling	20	10. Atem auf dem Fenster	72
2. Sommer	25	11. Laute	73
3. Herbst	28	12. Namen singen	74
4. Winter	31	13. Tierlaute machen	74
5. Regen 1	33	14. Den Atem zu den Seiten	
6. Regen 2	35	lenken	75
7. Schnee	37	15. Den Atem zum Rücken lenken	76
8. Die Reise des Luftballons	40	16. Am Rücken Töne spüren	77
9. Tiere	43		
10. Vogel spielen	46	<b>Entspannung und Meditation</b>	78
11. Abschied nehmen	49	In der Schule	78
12. Eine Yogastunde im Freien	52	17. Lockern	80
13. Der Körper	54	18. Schwer sein	81
14. Geburtstagsfest	58	19. Schlafen	82
15. Weihnachten	60	20. Das helle Licht	82
16. Mandalas	63	21. Energie in den Händen	83
<b>Atemübungen und -spiele</b>	65	22. Die Stoffpuppe	84
Bauchatmung	65	23. Entspannung durch	
Brustatmung	65	Anspannung	85
Schlüsselbeinatmung	65	24. Bewusst an- und entspannen	86

25. Eine Stelle für dich allein . . .	87	39. Zusammen aufstehen . . . . .	102
Stillsitzen, eine Meditationsübung	88	40. Eine Massage . . . . .	102
26. Stillsitzen . . . . .	88	41. Bewegen mit Stöckchen . .	104
Stillsitzen mit einem Thema . . .	89	42. Kontakt suchen . . . . .	105
27. Stillsitzen und Freundschaft	90		
28. Stillsitzen und Ärgern . . . .	90	<b>Yogastellungen und</b>	
29. Stillsitzen und Schönheit . .	91	<b>-bewegungen</b> . . . . .	106
30. Stillsitzen und Wut . . . . .	92	43. Stehen . . . . .	107
31. Stillsitzen und Freude . . . .	93	44. Der Baum . . . . .	108
		45. Sitzpositionen . . . . .	110
<b>Kooperations- und</b>		46. Der Frosch . . . . .	112
<b>Vertrauensspiele</b> . . . . .	94	47. Liegen, die Ruhelage . . . .	112
In der Schule . . . . .	94	48. Hund und Katze . . . . .	113
32. Einen Blinden führen . . . .	95	49. Rückenrolle, Stoffpuppe	
33. Ein Blinder mit zwei		und Pflug . . . . .	115
Blindenführern . . . . .	96	50. Kobra . . . . .	118
34. Zusammen tanzen . . . . .	97	51. Heuschrecke . . . . .	119
35. Spiegeln mit Berührung		52. Die Schwäne . . . . .	120
der Hände . . . . .	98	53. Yoga Mudra . . . . .	122
36. Rückwärts gehen . . . . .	99		
37. Zusammen springen . . . . .	100	<b>Sonnengruß für Kinder</b> . . . . .	123
38. Freundschaftskreis . . . . .	101	<b>Literatur und Musikvorschläge</b>	127