

Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	5
Einleitung	6

YOGA-SPIELREGELN

Was man beachten sollte	7
Der Aufbau einer Yoga-Einheit	8

DER KLEINE YOGI

Wie Yoga entstanden ist:

Eine Geschichte zum Vorlesen	8
------------------------------------	---

ÜBUNGEN / ASANAS (AUFWÄRMÜBUNGEN)

Flieger	10
Gorilla-Atmung	10
Ha-Atmung	11
Hampelmann	11
Schneemann zum Schmelzen bringen	12
Sonne im Knie scheinen lassen	12
Waschen ohne Wasser	13
Wetterübungen	13
Sonnengebet	14
Adler	16
Baum	17
Bär	18
Berg I	19
Berg II	19
Blume	20
Bogen	21

Boot	22
Brücke	23
Buch I	24
Buch II	24
Fisch	25
Frosch	26
Hase	26
Katze	27
Kerze	28
Kobra / Schlange	29
Mond	30
Löwe	30
Lotossitz	31
Pfeil	32
Rutschbahn	33
Schaukelstuhl	34
Schildkröte.....	35
Schmetterling	36
Schwan	37
Sonne	38
Sprossenleiter	39
Windmühle	40
Zirkel	41

END-ENTSPANNUNG

Bärenschlaf	42
Kuscheltier-Entspannung	42
Sonnen-Entspannung	43
Zusammengerolltes Blatt	43

YOGA-GESCHICHTEN	44
Frühlingssonne und Blumenduft	45
Der freche Hase Tobias	46
Im Zauberland	47
Der magische Zirkel	48
Kapitän Hendrik	51
Zauberin Yolanda	52
Der Indianer und der Adler	53
Der Lindenbaum	54
Der fliegende Haarschmuck	55
Eine aufregende Bootsfahrt	56

YOGA FÜR SCHULKINDER	57
Yoga vor der Schule	58
Yoga im Unterricht	60
Yoga nach der Schule	64

ENTSPANNUNGS- UND YOGALIEDER ZU ÜBUNGEN DES BUCHES

Das Stöhnlied	66
Danke, danke, liebe Sonne	67
Du träumst vom Meer	68
Ich streiche meine Ohren aus	70
Ich atme ein	71
Mein Kuscheltier will ausruhn	72
Die kleine Katze Miezemus	73
Hallo Augen, guten Tag	74
Das Lied vom Zauberstein	75
Ich will mit den Wolken wandern	76
Bücher.....	78
CDs und digitale Alben	79