

Vorwort von Tara Fraser 8

Einführung 10

Zu diesem Buch 12

Kapitel 1: Jung, Offen, Aufgeweckt 14



Fit und gesund aufwachen 16

Selbstvertrauen und Konzentration 20

Die innere Oase der Ruhe 22

Der Beginn 24

Kapitel 2: Wach werden und Aufwärmen 28



Einstimmen 30

Gefühle ausdrücken 31

Das Shavasana-Sandwich 32

Schaukelboot und Toter Käfer 34

Rollende Drehung 35

Dynamische Leichte Brücke 36

Schaukelstuhl 37

Durchschütteln 38

Baumstellungen 39

Der Helikopter 40

Die Marionette 41

Der Wachsende Keim 42

Der Sonnengruß 43

Die gesamte Übungsfolge 44

Kapitel 3: Einzelne Stellungen **46**



Der Berg	48
Der Baum	49
Das Dreieck	50
Der Halbmond	51
Der Pfeil	52
Der Krieger	53
Sandwich im Sitzen	54
Halber Schmetterling	55
Das Segelboot	56
Das Kamel	57
Die Rakete	58
Auf den Kopf stellen	59

Kapitel 4: Tierische Magie **60**



Der Albatros	62
Der Hahn	63
Der Taubenkönig	64
Der Adler	65
Der Löwe	66
Der Ausschlagende Esel	67
Die Maus	68
Die Katze	69
Die Schlange	70
Die Stechmücke	71
Der Kleine Schmetterling	72
Der Große Schmetterling	73
Die Spinne	74

Kapitel 5: Aktivitäten, Reisen und Spiele

76



Reis sortieren	78
Pudding rühren	79
Holz hacken	80
Das Baby wiegen	81
Rudern	82
Radfahren	83
Eine Brücke bauen	84
Der Hundegang	86
Der Krötengang	87
Der Krähengang	88
Hasenhüpfen	89
Auf den Knien gehen	90
Das Sumpfmonster	91
Der Krabbengang	92
Schwimmen	93
Spieglein, Spieglein an der Wand	94
Asana-Fangen	95
Gefangen im Netz	96
Wer war's?	97
Asana-Hindernislauf	98

Kapitel 6: Die Reise nach innen

100



Was ist <i>Pranayama</i> ?	102
<i>Pranayama</i> -Übungen	104
Was ist Meditation?	108
Meditationsübungen	110
Der Schlafende Yogi	114

Kapitel 7: Übungsreihen **116**



Aufwecken	118
Beruhigen	120
Aufrichten	122
Ein Tag aus unserem Leben ...	124

Kapitel 8: Yogis in der Schule **126**



Lernen mit Zuversicht	128
Die Gabe der Aufmerksamkeit	130
Prüfungen auf Yogaart	136

Schlussbemerkung 138

Über die Autoren, Literaturverzeichnis 139

Register 140

Danksagungen 144