

# Inhalt

EINFÜHRUNG .....	8
DAS IDEAL .....	11
Konzentration 13	
Imagination 13	
AUSBLICK .....	15
Nukleare Entwicklung 16	
Folgerung 19	
DISZIPLIN .....	20
DIE STRUKTUR DER GRUPPENARBEIT .....	22
Verinnerlichende Meditationen 23	
Ratschläge für Klassen 24	
DIE GRUPPENTREFFEN .....	27
Allgemeiner Unterrichtsplan 30	
Erstes bis zehntes Gruppentreffen 34	
Die Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft) 62	
DIE MEDITATIONEN .....	73
ENERGIEAKTIVITÄTEN .....	101
BESONDERE MEDITATIONEN FÜR ÄLTERE KINDER .....	117
BILDTAFELN, DIAGRAMME, GESCHICHTEN UND YOGAHALTUNGEN .....	123
ANWENDUNG .....	139
Persönlicher Bericht einer Grundschullehrerin 141	
Bericht der Autorin: Überaktivität, Motivation der Geistig- Begabten, Auflösen von Abwehrhaltung, Druck aus der mit- menschlichen Umgebung, die Zurückgebliebenen, Behinderte und Sondererziehung	
LITERATURHINWEISE .....	149