

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7	<b>19. Die „Rutsche nach der anderen Seite“</b> .. 28	
<b>Widmung und Dank</b> .....	9	<b>20. Das „Boot“</b> .....	28
<b>Warum sollen Kinder schon so früh lernen, sich zu entspannen?</b> .....	11	<b>21. Der „Kniekuß“</b> .....	28
<b>Teil I</b>		<b>22. Der „Fisch“</b> .....	28
<b>Yoga</b>		<b>23. Der „Pflug“</b> .....	28
<b>Was ist Yoga?</b> .....	12	<b>24. Die „Kerze“</b> .....	29
<b>Die Körperübungen im Yoga (Asanas)</b> .....	13	<b>25. Die „Schlußentspannung“</b> .....	29
<b>Asanas zur Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke</b> .....	15	<b>Die Gleichgewichtshaltungen</b> .....	30
<b>Die Haltung des Kleinkindes</b> .....	15	<b>1. Der „Zehenstand“</b> .....	30
<b>Bei Kindern beliebte Asanas</b> .....	17	<b>2. Der „Baum“</b> .....	31
<b>1. Das „zusammengerollte Blatt“</b> .....	17	<b>3. Die „Standwaage“</b> .....	31
<b>2. Die „Katzenreihe“</b> .....	17	<b>4. Der „Storch“</b> .....	31
<b>3. Die „gestreckte Katze“</b> .....	19	<b>Die Yogaatemübungen</b> .....	33
<b>4. Das „Kaninchen“</b> .....	19	<b>Was heißt „natürlich atmen“?</b> .....	34
<b>5. Die „Kobra“</b> .....	20	<b>1. Die Bauchatmung – „Kuscheltieratmung“</b> .....	37
<b>6. Die „Dachstellung“</b> .....	22	<b>2. Die „Seemuschel“</b> .....	38
<b>7. Die „Halbmondhaltungen“</b> .....	22	<b>3. Atemübungen im Stand - „Blume“</b> .....	38
<b>8. Dehnungen im Stand</b> .....	23	<b>4. Die Ha-Atmung – „Holzhacker“</b> .....	39
<b>9. Die „Tigersprunghaltung“</b> .....	23	<b>5. Die „Gorillaatmung“</b> .....	39
<b>10. Der „Palaversitz“</b> .....	23	<b>6. Der „tonhafte, hörbare“ Ausatem</b> .....	40
<b>11. Die „Babywiege“</b> .....	23	<b>7. Meditative Atmung im Sitz – „Blume“</b> .. 41	
<b>12. Der „Schustersitz“</b> .....	24	<b>8. „Maikäfer von der Nase schnaufen“</b> .. 42	
<b>13. Der „Stern“</b> .....	24	<b>9. Brustexpander mit gelenkter Atmung</b> .. 42	
<b>14. Der „Löwe“</b> .....	25	<b>Konzentrations- und Meditations-Übungen im Kinderyoga</b> .....	43
<b>15. Das „Kamel“</b> .....	26	<b>1. Stille-Übung</b> .....	43
<b>16. Seitdrehung im Kniestand</b> .....	27	<b>2. Geräusch-Übung</b> .....	43
<b>17. Das „Krokodil“</b> .....	27	<b>3. Herz-Übung</b> .....	44
<b>18. Die „Rutsche“</b> .....	27	<b>4. Kerzen-Übung</b> .....	44
		<b>5. Übungen mit anderen Körperteilen</b> .....	45
		<b>6. Imaginationsübungen</b> .....	46
		<b>7. Zeit-Übung</b> .....	46
		<b>8. Arbeit mit Tönen</b> .....	46

## Autogenes Training

<i>Was ist Autogenes Training?</i> .....	48
Was heißt „gute Märchen“? .....	50
Die praktische Anwendung des Autogenen Trainings (AT) in der Kinderyogastunde .....	52

## Teil III

## Die Unterrichtspraxis

<i>Mögliche Inhalte der Kinderyogaarbeit</i> .....	55
<i>Wie kann man die Kinder an die Yogaübungen heranzuführen?</i> .....	56
<i>Der Verlauf einer Kinderyogastunde mit Autogenem Training</i> .....	57
Abtoben (Spiele, Gegensatzpaare) .....	57
Sammlung im Kreis .....	59
Übergang vom Stand in die Rückenlage (Schneemannspiel, Luftballons aufblasen, Marionette) .....	60
Übungen in der Rückenlage .....	62
Mentales Loslassen im aufrechten Sitz .....	62

### Ein Beispiel zur nun folgenden Übungsreihe:

.....	
Stups, der Waschbär, bereitet sich auf seinen Winterschlaf vor .....	63
Asanareihe .....	64
Der Schluß der Stunde .....	65

<i>AT-Märchen</i> .....	66
Stups, der Waschbär, bereitet sich auf seinen Winterschlaf vor .....	66
Der kleine Zwerg Knödel .....	68
Wie der Zwerg Knödel den Kater Krümel rettete .....	68
Die Geschichte von der Sonne, die so gern einmal radfahren wollte .....	70
Ein besonderer Tag im Leben des Zwerg Knödel .....	72
Stups kann nicht schlafen .....	74

<i>Tiere im Zirkus – Eine Kinderyogastunde</i> ..	76
Hinführung .....	76
Hauptteil .....	77
Ausklang .....	80

<i>Vorschläge zur Kursorganisation</i> .....	80
Zum Umgang mit den Eltern .....	82
Störungen und pädagogische Schwierigkeiten während des Unterrichts .....	83

## Teil IV

## Zusammenfassung

Lernziele .....	85
Die Unterrichtsstunde .....	86
Ausblick .....	88
Literaturnachweis .....	88
Literaturvorschläge .....	88
Adresse .....	88