

Inhalt

Ein paar Worte vorab	4	Mitmachgeschichte: Kleine Maus, komm spiel mit mir!	42
Steckbrief von Schildi Schildkröte	5	Mitmachgeschichte: Im Wald zur Ruhe finden ...	44
Einführung: Durch die Bewegung in die Entspannung	6	Mitmachgedicht: Mit dem Schifflin auf die See	45
Übungsteil: Haltungen aus Yoga und Kinesiologie	9	Mitmachgeschichte: Die Seiltänzer	46
Yoga und Kinesiologie –		Mitmachgeschichte: Im Herbst, da sind die Drachen los!	47
Tipps für eine Bewegungseinheit	10	Mitmachgedicht: Gute-Laune-Rezept	48
Yoga: <i>Adler</i>	11	Mitmachgedicht: Von Kopf bis Fuß Entspannung pur	49
Yoga: <i>Beindehnung</i>	12	Mitmachgeschichte: Auf zum Berg	50
Yoga: <i>Bogen</i>	13	Mitmachgeschichte: Der schönste Weihnachtsbaum	51
Yoga: <i>Drehsitz</i>	14	Mitmachgedicht: Am Abend zur Ruhe finden	52
Yoga: <i>Hund</i>	15	Mitmachgedicht: Das Mondtänzchen	53
Yoga: <i>Katze und Kuh</i>	16	Mitmachgeschichte: Skifahren – das macht Spaß!	54
Yoga: <i>Katze – Flankendehnung</i>	17	Mitmachgeschichte: Auf zum Schlittenfahren ...	55
Yoga: <i>Katze – Balance</i>	18	Mitmachgedicht: Jetzt sind mal die Beine dran! ..	56
Yoga: <i>Kuh – Beindehnung</i>	19	Praxisteil: Traumreisen	57
Yoga: <i>Schildkröte</i>	20	Über den Wolken und tief unten im Meer	58
Yoga: <i>Stuhl</i>	21	Traumreise gegen schlechte Gedanken: Der Bach, der sorgenfrei macht	59
Yoga: <i>Stuhl – Händegruß</i>	22	Traumreise zum Körperspüren: Das wärmende Licht	62
Yoga: <i>Taube</i>	23	Traumreise für Gedankenstrudel: Tief unten im Meer	64
Kinesiologie: <i>Gute-Laune-Griff</i>	24	Traumreise zur Atementspannung: Das Schildkrötenboot	66
Kinesiologie: <i>Liegende Acht</i>	25	Traumreise für sensible Nasen: Schildis Kräutergarten	68
Kinesiologie: <i>Positivpunkte</i>	26	Traumreise zum Abheben: Über den Wolken ...	70
Bewegungsablauf: <i>Schildi grüßt die Sonne</i>	27	Kopiervorlagen	73
Praxisteil: Geschichten und Gedichte zum Mitmachen	31	Über die Autorin	80
Mitmachideen mit Schildi Schildkröte	32		
Mitmachgedicht: Entspannt in den Tag	33		
Mitmachgedicht: Das Frühlingserwachen	34		
Mitmachgedicht: Meinem Rücken tut das gut! ...	36		
Spielidee: Würfel dir die Bewegung	37		
Mitmachgedicht: Das ist mein Haus	38		
Mitmachgedicht: Wie die Adler	39		
Mitmachgedicht: Der Sonne entgegen	40		
Mitmachgedicht: Der Sommertraum	41		