

INHALT

Vorwort	8
1 Einleitung	10
1.1 Für wen ist dieses Buch?	10
1.2 Das ist Yoga – und deshalb tut es so gut	11
1.3 Gründe für Yoga in der Schule	12
2 Hinweise zur Benutzung des Buchs	14
2.1 So kann das Buch benutzt werden	14
2.2 Tipps für die Durchführung von Yoga in der Schule	15
2.3 Unsere Janne	17
3 Den Atem spüren	18
3.1 Einleitung	18
3.2 Der tiefe, lange Atem	20
3.3 Die Wechselatmung	22
3.4 Die Bienenatmung	24
3.5 Die Gorillaatmung	26
3.6 Die Holzfällerarmung	28
3.7 Die Löwenatmung	30
4 Yoga ganz klassisch mit dem Sonnengruß	32
4.1 Einleitung	32
4.2 Die stehende Berghaltung mit den Händen vor dem Herzen	34
4.3 Die gestreckte Berghaltung	34
4.4 Die stehende Vorwärtsbeuge	36
4.5 Die halbe Vorbeuge	36
4.6 Der Sprinter	38
4.7 Der herabschauende Hund	38
4.8 Das Brett	40

YOGA IN DER SCHULE

4.9	Der Weg in die Bauchlage	40
4.10	Die Kobra.....	42
4.11	Das Kind.....	42
4.12	Der herabschauende Hund.....	44
4.13	Der Sprinter.....	44
4.14	Die stehende Vorwärtsbeuge.....	46
4.15	Die gestreckte Berghaltung.....	46
4.16	Die Berghaltung mit den Händen vor dem Herzen	48
5	Yoga im Klassenraum.....	50
5.1	Einleitung.....	50
5.2	Übungen im Stand im Klassenraum	52
5.2.1	Dreimal entspannte Schultern.....	52
5.2.2	Übungen für Koordination und Konzentration	56
5.2.3	Drei Asanas für einen entspannten Rücken.....	62
5.2.4	Alles loslassen und die Augen entspannen.....	68
5.3	Übungen im Sitzen	72
5.3.1	Drei Asanas für einen entspannten Nacken und für einen freien Kopf.....	72
5.3.2	Drei Asanas für Konzentration.....	76
6	Yoga zur Beruhigung vor Klassenarbeiten	80
6.1	Einleitung.....	80
6.2	Notfallprogramm für Panikattacken während der Klassenarbeiten.....	81
7	Yoga in der Pause.....	94
7.1	Einleitung.....	94
7.2	Ein freier Kopf schenkt dir mehr Gelassenheit.....	96
7.3	Eine entspannte Schulter-Nacken-Partie bringt dich gut durch den Tag.....	104
7.4	Ein wohliger Rücken hält dich aufrecht und stärkt dein Rückgrat	120
8	Yoga wenn's mal nicht rund läuft.....	136
8.1	Einleitung.....	136

8.2	Yoga, wenn du dich verloren fühlst.....	138
8.3	Yoga, wenn du mit der Welt auf Kriegsfuß stehst.....	160
9	Yoga zu zweit macht Laune.....	184
9.1	Einleitung.....	184
9.2	Partnerübungen.....	186
10	Mit Yoga entspannen und träumen.....	192
10.1	Einleitung.....	192
10.2	Entspannungstechniken.....	194
10.2.1	Einfache Entspannung.....	194
10.2.2	Atementspannung.....	196
10.2.3	Progressive Muskelentspannung.....	198
10.2.4	Fantasiereise: Auf der Sommerwiese.....	202
11	Eine Yogarallye unternehmen.....	206
11.1	Einleitung.....	206
11.2	Die Stationen.....	208
12	Yoga in der freien Natur.....	220
12.1	Einleitung.....	220
12.2	Ein Yogaerlebnis am Strand.....	222
12.3	Ein Yogaspaziergang im Wald.....	240
Anhang		250
1	Danksagung.....	250
2	Literaturhinweise.....	250
3	Bildnachweis.....	250