

YOGA-GESCHICHTEN	44
Frühlingssonne und Blumenduft	45
Der freche Hase Tobias	46
Im Zauberland	47
Der magische Zirkel	48
Kapitän Hendrik	51
Zauberin Yolanda	52
Der Indianer und der Adler	53
Der Lindenbaum	54
Der fliegende Haarschmuck	55
Eine aufregende Bootsfahrt	56

YOGA FÜR SCHULKINDER	57
Yoga vor der Schule	58
Yoga im Unterricht	60
Yoga nach der Schule	64

ENTSPANNUNGS- UND YOGALIEDER ZU ÜBUNGEN DES BUCHES

Das Stöhlid	66
Danke, danke, liebe Sonne	67
Du träumst vom Meer	68
Ich streiche meine Ohren aus	70
Ich atme ein	71
Mein Kuscheltier will ausruhn	72
Die kleine Katze Miezemusch	73
Hallo Augen, guten Tag	74
Das Lied vom Zauberstein	75
Ich will mit den Wolken wandern	76
Bücher.....	78
CDs und digitale Alben	79



Während meiner langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin im Kinderschutzbund, in Kindergärten, an Volkshochschulen und in Grundschulen wurde von Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen immer wieder der Wunsch nach einem praxisbezogenen und spielerischen Yogabuch speziell für Kinder laut. Aufgrund meiner außerordentlich guten Erfahrungen, nicht zuletzt bei meinen eigenen beiden Kindern, komme ich diesem Wunsch gerne nach. Liebt es doch beispielsweise mein Sohn Christoph, der derzeit in der dritten Klasse ist, sich immer wieder zwischendurch

zu strecken und sich in einen „Flieger“ oder „Baum“ zu verwandeln. Und für seinen jüngeren Bruder Johannes gehört es schon zum morgendlichen Aufsteh-Ritual, mit der Gorilla-Atmung für den Kindergarten in Schwung zu kommen.

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude.

In diesem Sinn wünsche ich allen ein sonniges Üben.

Christine



Blume

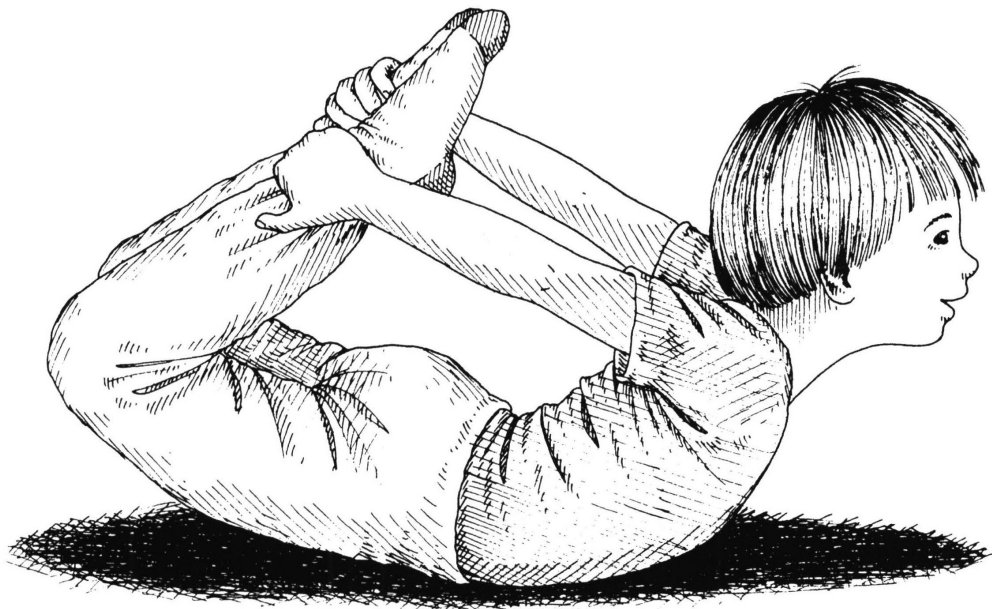
Setze dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und führe deine Arme unter den Knien durch. Werde zu einer blühenden Blume, indem du deine Hände öffnest und die Füße anhebst.

Schließlich schließt sich die Blüte wieder: Die Füße sinken zu Boden und der Kopf neigt sich Richtung Zehen.

 *Wie lange blühst du?*

 *Schwankt deine Blume im Wind?*

 *In welcher Farbe leuchtet sie?*



Bogen

Lege dich auf den Bauch; deine Arme liegen eng an deinem Körper. Winkle beide Beine an und greife nach den Knöcheln, erst mit der einen und dann mit der anderen Hand. Schließe die Augen und stelle dir vor, dass ein Bogen gespannt wird.

Atme durch die Nase ein und hebe dabei Kopf, Schultern und Beine an. Achte darauf, dass du deinen Bogen ganz langsam spannst. Genauso langsam entspannst du ihn dann wieder, indem du in die ursprüngliche Bauchlage zurücksinkst.

Wenn du ein Hohlkreuz hast, kneife den Po fest zusammen. Damit stabilisierst du den Bogen, so dass er nicht überspannt wird.

 Ist dein Bogen straff oder weniger straff gespannt?

 Wie viele Pfeile möchtest du abschießen?

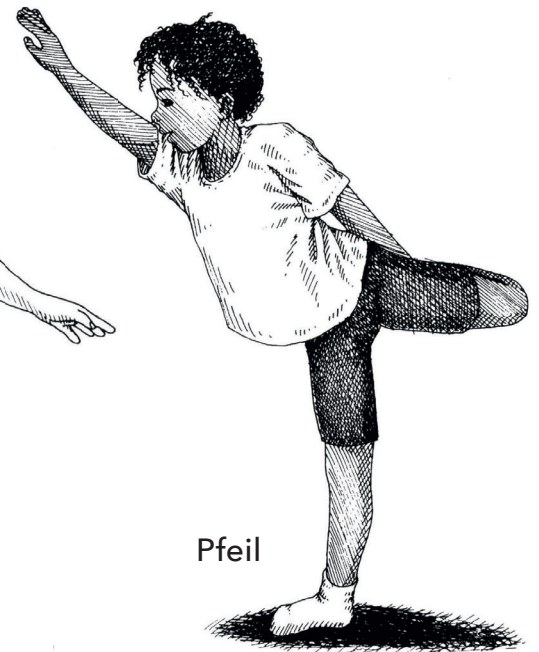
Bei Unterrichtswechsel
am Anfang oder Schluss der Stunde



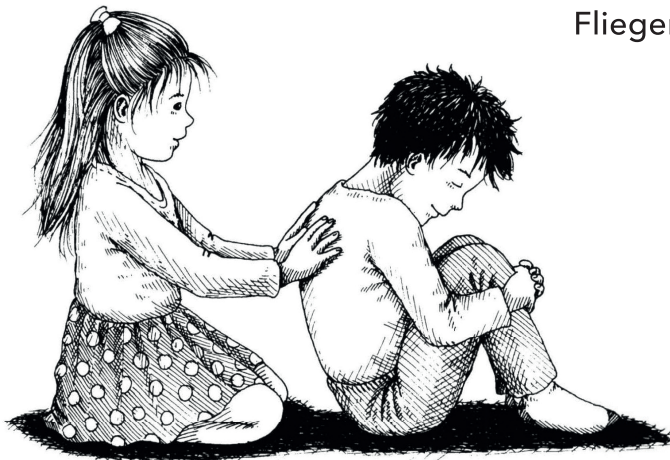
Baum



Flieger



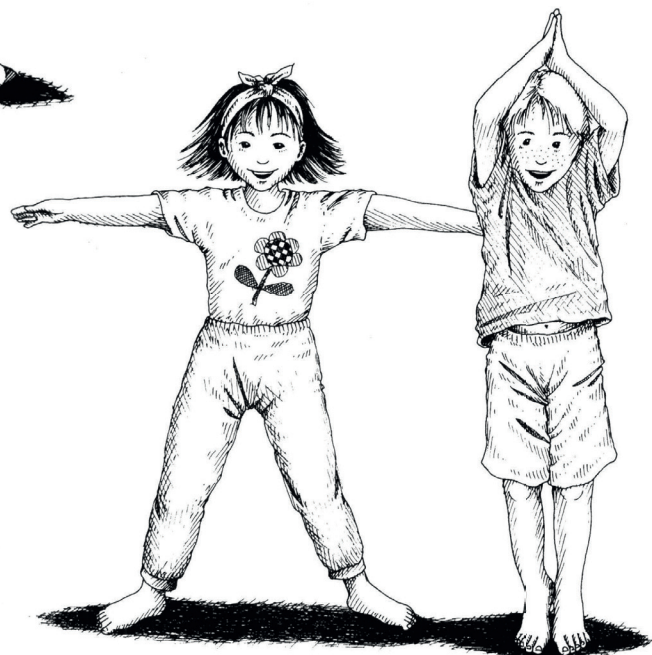
Pfeil



Wetterübungen



Buch 2



Hampelmann