

Inhalt

Liebe Eltern, liebe Kinder... 7

Was ist Yoga? 9

Einige praktische Tips, bevor es richtig losgeht

Wie plane ich eine Übungsstunde?

Entspannung und Ruhe 17

Entspannungs- und Ruhepositionen 21

*Schwamm / Ruhe zu zweit / Stabile Seitenlage / Zusammen-
mengerolltes Blatt / Ruhehaltung in der Bauchlage*

Die Atmung 27

Atemübungen 31

Bauchatmung / Rippenflankenatmung / Brustatmung

Kühlende Atmung / Gorillaatmung / Stoßatmung

«Ha»-Atmung / Wechselseitige Nasenatmung

Meditation und Stille 39

Halber Lotossitz 43

Die Asanas 49

Augenrollen 49

Ball 52

Baum 53

Berg 54

Blume 55

Bogen 56

Boot 57

Halbe Brücke 58

Brücke 59

Brustexpander 60

Diamantsitz 61

Drehsitz 62

Dreieck 63
Fisch 64
Frosch 65
Gruß an die Sonne 66
Heldensitz 73
Heuschrecke 74
Kaninchen 75
Kamel 76
Känguruh 77
Katze 78
Kerze (Schulterstand) 80
Kobra 81
Krähe 82
Krokodil I 83
Krokodil II 84

Kuhmaul 85
Löwe 86
Ohr-Knie-Stellung 87
Pfeil und Bogen 88
Pflug 89
Rumpfbeuge im Sitzen 90
Rückendehnung im Stand 91
Rumpfbeuge im Stehen 92
Rutschbahn 93
Schildkröte 94
Tanzhaltung 95
Tapferkeitshaltung 96
«V» 97
Vogel 98

Einige notwendige Bemerkungen zur Ernährung 99

Lieder für kleine Yogi 103

Marie hat Fieber / Das neue Lied vom Suppenkasper
Lied vom kleinen Yogi Maik