

Christine Rank

Der kleine Yogi

Kinderleichtes Yoga



Mit Entspannungs- und
Yogaliedern von Detlev Jöcker



Menschenkinder®

Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	5
Einleitung	6

YOGA-SPIELREGELN

Was man beachten sollte	7
Der Aufbau einer Yoga-Einheit	8

DER KLEINE YOGI

Wie Yoga entstanden ist:

Eine Geschichte zum Vorlesen	8
------------------------------------	---

ÜBUNGEN / ASANAS (AUFWÄRMÜBUNGEN)

Flieger	10
Gorilla-Atmung	10
Ha-Atmung	11
Hampelmann	11
Schneemann zum Schmelzen bringen	12
Sonne im Knie scheinen lassen	12
Waschen ohne Wasser	13
Wetterübungen	13
Sonnengebet	14
Adler	16
Baum	17
Bär	18
Berg I	19
Berg II	19
Blume	20
Bogen	21

Boot	22
Brücke	23
Buch I	24
Buch II	24
Fisch	25
Frosch	26
Hase	26
Katze	27
Kerze	28
Kobra / Schlange	29
Mond	30
Löwe	30
Lotossitz	31
Pfeil	32
Rutschbahn	33
Schaukelstuhl	34
Schildkröte.....	35
Schmetterling	36
Schwan	37
Sonne	38
Sprossenleiter	39
Windmühle	40
Zirkel	41

END-ENTSPANNUNG

Bärensclaf	42
Kuscheltier-Entspannung	42
Sonnen-Entspannung	43
Zusammengerolltes Blatt	43