



urania

Sabina Pilguy

So fördere ich mein Kind Yoga mit Kindern

Übungen und Fantasiereisen zu Hause erleben



Inhalt

Einleitung	9
-------------------------	---

Mit Kindern Yoga üben	13
Welche Möglichkeiten gibt es, mit Kindern Yoga zu üben? ..	14
Wichtige Voraussetzungen	14
Yogaunterricht mit Schulkindern	18
Massagen	19



Der Yogaunterricht	21
Die Kinderyogaregeln	22
Der Yogaraum	22
Die Vorbereitung der Yogastunde	23
Allgemeiner Aufbau einer Kinderyogastunde	24
Yogaübungsreihen	26
Körperentspannung	27



Erste Yogastunde: Yogaeinführung	29
Kinder mit Yoga vertraut machen	30
Auf dem Bauernhof	32
Entspannung: Zauberfisch	37
Malmeditation	40



Zweite Yogastunde: Haltung	41
Die Bedeutung einer guten Haltung	42
Im Wald	43
Entspannung: Shanu, der Kristallzwerg	49
Edelsteine schenken Kraft	52
Meditation: ONG singen	54





Dritte Yogastunde: Füße und Sonnengeflecht	55
Die Füße – oft vernachlässigt	56
Am Strand	58
Entspannung: Am Strand	62
Meditation: Ich bin glücklich, ich bin gut	64
Fußmassage	66
Adlerspiel	67



Vierte Yogastunde: Nasenlochatmung	69
Bewusst atmen	70
Ein Ausflug	72
Ganz entspannt im Wunderland	78
Meditation: SA TA NA MA	80
Rückenmassage	82
Spiegel spielen	84



Fünfte Yogastunde: Polizeichef / Schutzengel	85
Die Rolle des Abwehrsystems	86
Im fremden Land	87
Entspannung: Unser Schutzengel	91
Meditation: Glücklich bin ich, gesund bin ich, göttlich bin ich	93



Sechste Yogastunde: Ohren, Denkmütze und Hören	95
Wozu sind die Ohren da?	96
Auf der Wiese	97
Entspannung: Der Schmetterling	103
Meditation: Klangschale oder Töne hören	105
Kopfmassage	106
Zauberkiste „Töne“	108

Siebte Yogastunde: Wahrnehmen und Fühlen	109
Was wir alles fühlen können	110
Im Urwald	110
Entspannung: Im Urwald	117
Stille-Meditation: Gegenstand anschauen	119
Mandala malen	119
Zauberkiste „Fühlen“	120



Weitere Übungen und Spiele	121
Raketenflug	122
Drehen um die eigene Achse	123
Ärger abschütteln	123
Überkreuzübung (Cross-Crawls)	124
Liegende Acht	125
HAR tönen	127



Anhang	127
Weiterführende Literatur	127
Materialien für den Kinderyogaunterricht	128



*Es ist wichtiger,
Kinder glücklich zu
machen, als durch
Kinder glücklich zu
werden.*

Walter Bärsch