

Marsha Wenig



**Spielerische Übungen für Konzentration,
Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei Kindern**

**Mit Fotografien
von Susan Andrews**

**Fachliche Beratung und Auswahl der deutschen Musik- und Bücherliste
durch Susanne Eichinger, YogaKids® Deutschland**

Inhalt

Einstimmung	6	RHYTHMISCH	81
Die Grundlagen von YogaKids®	8	FORMBAR	88
So nutzen Sie dieses Buch	12	ESSBAR	92
YogaKids®-Übungsreihen	18	UMGEDREHT	95
Die Grundhaltungen	20	ZUM ABSCHLUSS	100
Die Haltungen		Lernelemente und Ergänzendes	
RUHE UND FRIEDEN	24	Total anatomisch	104
RUND UM DIE SINNE	34	Die Chakren	106
VIERBEINIGE FREUNDE	38	Fantasiereise: Ein Zauberwolkenflug	108
WACKELPUDDING	44	YogaKids® bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen	110
GEHIRN ENTWIRREN	46	Affirmationen	112
KRAFT UND MUT	49	Liedtexte	112
FEDERVIEH	57	Musik machen	114
KONTAKT	62	Lesen wird lebendig mit Yoga	118
ALPHABET	66	Lieblingsbücher von YogaKids®	122
TANZEN UND TOBEN	70	Unser Gehirn und seine Äste	123
NASS	74	YogaKids® im Klassenzimmer	124
		Bücher über Yoga, Kinder und das Lernen	125
		Danksagung	126
		Register	127