

Entspannen mit Kindern



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
I. Kleine Energietankstellen	5
<i>(Auch als Hinführung oder Ausklang für Yoga oder Qi-Gong nutzbar)</i>	
1. Körperwahrnehmung	5
1.1 Seetangübung.....	5
1.2 Das schaukelnde Boot.....	5
2. Atemwahrnehmung	6
2.1 Zauberatem	6
2.2 Energieatmen	6
3. Fantasiereisen mit Massage	7
4. Kurzurlaub am Meer	7
4.1 Pieksi in den Bergen (Igelballmassage)	8
II. Yoga mit Kindern	10
1. Raupengymnastik	10
2. Bei den Indianern	11
2.1 Indianerschneidersitz	11
2.2 Züngelnde Flamme	11
2.3 Bogen I	12
2.4 Bogen II	12
2.5 Die Kraft holen	13
2.6 Held	13
2.7 Tipi	14

III.	Qi-Gong mit Kindern	15
1.	Die fünf Elemente	15
1.1	Wasser	15
1.2	Holz	16
1.3	Feuer	16
1.4	Erde	17
1.5	Metall.....	17
2.	Die 8 Brokate	18
2.1	Die Giraffe	18
2.2	Wildschwein schießen	18
2.3	Der Bär	19
2.4	Fauchender Drache	19
2.5	Panther im Steppengras	20
2.6	Zweirüsseliger Elefant	20
2.7	Das Pferd	21
2.8	Die Sonne umarmen	21
VI.	Sportunterrichtseinheiten	22
1.	Yoga-Sportstunde: Wir lernen Raupengymnastik	22
2.	Qi-Gong-Sportstunde: In der Oase der Ruhe	26
V.	Literaturhinweise	30