

Inhalt

Einführung	4	Das Autogene Training	74
Die Inhalte	6	Wie funktioniert das Autogene Training bei Erwachsenen?	74
Die Zielgruppen	7	Was passiert im Körper während des Trainings?	76
Die Einsatzmöglichkeiten	7	Wie üben Kinder das Autogene Training?	77
Entspannungstechniken in der Praxis	8	Fantasiereisen selbst erfinden	79
Wie unterstützen Entspannungstechniken die kindliche Entwicklung?	8	<i>Die Rahmen-Struktur</i>	80
<i>Die Bedeutung von Bewegungs-Erfahrungen</i>	8	<i>Was gibt es zu beachten?</i>	82
<i>Die Wirkung von Ruhe und Entspannung</i>	9	Fantasiereisen mit Kater Kuschel	84
Die Integration in den pädagogischen Alltag	10	Autogenes Training mit Schulkindern	94
<i>Die Organisation regelmäßiger Angebote</i>	11	<i>Einführung der AT-Übungen</i>	94
<i>Der Bewegungs- und Entspannungsraum</i>	12	<i>Das Üben der Formeln</i>	97
<i>Die Kleidung</i>	12	<i>Die Formelhaften Vorsätze als Zaubersprüche</i>	100
<i>Notwendige Utensilien</i>	12	<i>Die Ruhetönung im Alltag</i>	102
<i>Disziplin und Regeln</i>	14	Entspannungshaltungen	102
<i>Elternarbeit</i>	15	<i>Liegehaltungen</i>	103
Hatha-Yoga	16	<i>Sitzhaltungen auf dem Stuhl</i>	105
Die Entstehungsgeschichte	16	<i>Sitzhaltungen auf dem Boden</i>	106
Warum gehen Erwachsene zum Hatha-Yoga?	18	Die Progressive Muskelentspannung	107
Was unterscheidet Kinderyoga vom Yoga für Erwachsene?	19	Wie wirkt die Muskelentspannung?	107
Wie werden Yogaübungen erlernt?	21	Wie üben Kinder die PM?	109
<i>Lernbeispiel „Der Baum im Wind“</i>	21	Muskeln anspannen und entspannen	110
<i>Das Korrigieren</i>	24	<i>Übungen zur Vorbereitung</i>	110
<i>Die Verzauberung</i>	25	<i>Erste PM-Übungen</i>	115
<i>Der ideelle Wert der Übung</i>	26	<i>Weiterführende PM-Übungen</i>	119
Kinderyoga-Übungen	28	Ganzheitliche Konzepte für Entspannungsstunden	124
Die Atmung im Kinderyoga	47	Die Konzeption von Stundenbildern	124
<i>Die Bedeutung der Atmung</i>	47	<i>Angebotsziele</i>	124
<i>Atemübungen aus dem Kinderyoga</i>	50	<i>Das Thema</i>	126
<i>Yogaübungen zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Vertiefung der Atmung</i>	59	<i>Die Struktur</i>	126
Yogaübungen in Versen und Geschichten	63	<i>Der Wechsel von Bewegung und Ruhe</i>	129
<i>Yoga-Gedichte</i>	64	<i>Ergänzende Elemente</i>	130
<i>Yoga-Übungsreihen in Geschichten</i>	67	Stundenbilder	131
		1. <i>Stundenbild: „Osterstunde“</i>	131
		2. <i>Stundenbild: „David atmet“</i>	135
		3. <i>Stundenbild: „Die Gewichtheber“</i>	139
		Anhang	141
		Literatur & Adressen	141
		Die Autorin	142
		Die Illustratorin	142