



Vorwort	4
1 Yoga, Elche, Weihnachten ...?	5
2 Übersicht über die Yoga-Übungen in diesem Buch	6
3 Yoga im Advent	9
3.1 Advent, Advent: Serenade mit Sprechvers und Bewegungen	9
3.2 Der besondere Adventskalender	13
3.3 Einfache Kerzenübung mit Lied	16
3.4 Kerzenübung mit Teelicht	17
4 Weihnachtsgeschichten mit Yoga-Übungen	18
4.1 Wie Elch Ecki den Weihnachtsmann kennenlernte	18
4.2 Die traurige Tanne	20
4.3 Die Weihnachtstanne – ein Bewegungslied	21
4.4 Die Weihnachtsfee	24
4.5 Was ist Weihnachten?	25
5 Sprechverse und Lieder mit Bewegungen	27
5.1 Im Winterweihnachtszauberwald	27
5.2 Weihnachtszeit, schöne Zeit	30
5.3 Die Weihnachtssterne	32
5.4 Weihnachtswünsche	34
6 Spiele	36
6.1 Sonne, Mond und Sterne	36
6.2 Die Sternstraße	36
6.3 Dirigentenspiel mit Weihnachtswörtern	37
6.4 Weihnachtswörter-Reihe	37
6.5 Ein lieber Gruß, ein liebes Wort	38
6.6 Weihnachtstannentanz	38
6.7 Eine Yoga-Übung mit der stillen Post verschicken	39
7 Weihnachtliche Rückenmassagen	40
7.1 Weihnachtsgeschenk-Massage	40
7.2 Licht-Massage	40
7.3 Viele helle Weihnachtskerzen	41
7.4 Wir backen Weihnachtskekse	42
8 Entspannungsübungen	43
8.1 Entspannen im Winterwald	43
8.2 Weihnachtsglückssterne	44
8.3 Lichtertanz	44
9 Literatur	45