



Vorwort 4

Einführung 5

Aufbau des Buches 7

Eine Schulwoche voller Entspannung – Übersichtstabelle 9

Übungseinheiten

MONTAG – Unruhe abbauen 10

DIENSTAG – Müdigkeit abstreifen 27

MITTWOCH – Gleichgewicht herstellen 44

DONNERSTAG – Kraft aufbauen 60

FREITAG – Sich entspannen und kreativ werden 76



Übersicht CD

- Bildkarten zu allen Yogaübungen
- Bildkarten Bewegungslied
- Bildkarten Abklopfmassage
- Bildkarten Augenübungen
- Bildkarten Regeln