
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Vorüberlegungen zum Thema	7
1.1 Was ist Yoga?	7
1.2 Acht Stufen nach Patanjali	7
2. Yoga für Kinder in der Grundschule	9
3. Warum Yoga-Elemente im Unterricht der Grundschule?	10
3.1 Methodisch-didaktische Hinweise	11
4. Einführung der Grundhaltungen im Klassenraum	12
4.1 Grundstellungen	12
4.2 Atmung (Pranayama)	15
4.3 Asanas (Yoga-Übungen)	17
5. Praxiserprobte Übungen für den Unterricht im Alltag	25
5.1 Am Morgen des Unterrichts (der Yogami-Morgengruß)	25
5.2 Yoga zwischendurch oder vor einer Lernzielkontrolle	27
5.3 Am Ende des Unterrichts	29
5.4 Übungseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten	30
5.4.1 Wie werde ich Müdigkeit los?	30
5.4.2 Wie finde ich die Balance?	32
5.4.3 Wie kann ich entspannen?	33
5.4.4 Wie baue ich Nervosität ab?	35
6. Praktische Übungseinheiten für verschiedene Fächer	36
6.1 Deutsch	36
6.1.1 Einführung des ABC verknüpft mit Yoga-Asanas (ab Klasse 1)	36
6.1.2 Bilderbücher zum Leben erwecken (am Beispiel von „Der Grüffelo“)	48
6.1.3 Allgemeine Rechtschreibstunde (ab Klasse 2)	50
6.1.4 Yoga-Gedichte (ab Klasse 2)	52
6.1.5 Zungenbrecher (ab Klasse 2)	53
6.1.6 Yoga Nidra (ab Klasse 1)	53
6.1.7 Märchen (ab Klasse 2)	55
6.2 Mathematik	56
6.2.1 Einmaleins-Yoga (ab Klasse 2)	56
6.2.2 Geometrische Yoga-Flächenformen (Klasse 1)	58

6.2.3	Rechengeschichten mit Yoga (ab Klasse 2)	59
6.2.4	„Würfelpunktchen-Yoga“ (Vorschule, ab Klasse 1)	60
6.3	Sachunterricht	61
6.3.1	Tiere (Klasse 1 bis 3)	61
6.3.2	Themenbereich Fiktion: Geschichten aus der indischen Mythologie (ab Klasse 2)	68
6.4	Kunst	71
6.4.1	Entspannung durch Chakra-Mandala (Klassen 1–4)	71
6.4.2	Zen-Zeichnen: Fülleryoga-Übung (ab Klasse 2)	72
6.4.3	Zen-Zeichnen-Spiel (ab Klasse 1)	73
6.4.4	Inchies (ab Klasse 1)	73
6.4.5	Steinmeditation (Klassen 1–4)	74
6.4.6	Intuitives Malen	75
6.5	Sport	76
6.5.1	Sonnengrüße (ab Klasse 1)	76
6.5.2	Partneryoga-Übungen (Klassen 1–4)	80
6.5.3	Yoga-Tanz	81
6.6	Religion/Ethik	82
6.6.1	Sonnengruß (ab Klasse 2)	82
6.6.2	Philosophieren: Dankbarkeitsstunde (ab Klasse 1)	83
6.7	Textiles Gestalten	84
6.7.1	Nähen eines Augensäckchens mit Lavendel für die Endentspannung (ab Klasse 3)	84
6.8	Musik	85
6.8.1	Mantra	85
6.9	Englisch (ab Klasse 3)	86
6.9.1	Tri Yoga: Englische Begriffe	86
6.9.2	Lachyoga-Übungen	86
6.9.3	Yoga-Games	87
6.9.4	Yoga-Stories	87
6.10	Herzbildungsunterricht (ab Klasse 1)	88
6.10.1	Werteerziehung	88
6.10.2	Achtsamkeitstraining	88
7.	Yoga-Lapbook (Klasse 4)	90
8.	Praxiserprobte Mudra-Haltungen für den Unterrichtsalltag (Finger-Yoga)	91
9.	Literaturverzeichnis und Tipps	94