

Helen Purperhart Familien-Yoga

Reading excerpt

[Familien-Yoga](#)
of [Helen Purperhart](#)

Publisher: Oesch



<http://www.narayana-verlag.com/b7299>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

Vorwort	13
Vorbemerkung der Autorin	15

Teil i: Information zu Yoga in der Familie



Einführung	
Über dieses Buch	19
Die richtige Haltung	20
Zuhören und Fragen stellen.....	20
Struktur und Grenzen	20
Der richtige Zeitpunkt.....	21
Der richtige Raum	21
Der richtige Übungsaufbau	21
Das richtige Alter	22

Yoga als Lebenseinstellung..... 23

Was ist Familien-Yoga?	2^
Yoga und Erziehung.....	2^
Die Yoga-Lebensregeln	26
Was man nicht tun sollte	26
Was man tun sollte	29



Teil 2: Grundstellungen

Aufwärmen	35
Kopf und Nacken	35
Finger und Hand	35
Handgelenke und Hände	36
Knie und Beine	36

Füße und Fußgelenke	36
Hüfte und Becken	37
Ausschütteln	37
Grundstellungen	38
Der Adler	39
Der Baum	40
Das Boot	41
Die Brücke	42
Der Tänzer	43
Die Rutschbahn	44
Der Hund	45
Der Holzfäller	46
Das Kamel.....	47
Die Katze	48
Die Kuh.....	49
Das Kaninchen	50
Die Maus	51
Das Brett	52
Der Pflug	53
Die Schlange	54
Die Heuschrecke	55
Der Stuhl.....	56
Der Tisch.....	57
Der Fisch.....	58
Der Schwan.....	59



Teil 3: Mit Yoga spielen

Yogaspiele	63
Der Yogi sagt	63
Welches Tier bin ich?	64
Familienporträt.....	65

Inhalt

7

Ein Männlein steht im Walde	65
Auf der Mauer.....	67
Der Bauer und der Pflug.....	68
Von der Schlange zum Frosch	68
Vom Samen zum Brett	69
Unter der Brücke durch.....	71
Die Rutschbahn	72
Die Waschmaschine	73
Mama und Baby Affe	<i>ik</i>
Hund und Mond	75
Schiebeauto.....	76
Das Flugzeug	77
Der Felsblock	78
Der Salamander auf dem Fels	79
Die Maus unter der Brücke	80
Geschenk auspacken	81
Die Schnecke im Haus	82
Kleine Pfannkuchen backen.....	83
Sandwich im Sandwich-Toaster bereiten	84f
Rodeo reiten	85
Der Bulldozer.....	86
Der fliegende Teppich.....	87
Atemspiele	88
Papierstreifen	88
Papiertaschentuch	88
Mühle	88
Kleiner Ball.....	88
Wattebausch	88
Fensterscheibe	88
Seifenblasenring	89
Strohalm.....	89
Ballon.....	89
Töne	89

Spiele mit den Sinnesorganen	90
Hören	91
Sehen	91
Riechen	91
Schmecken	91
Fühlen	91



Teil 4: Massagespiele

Die Vorbereitung	95
Erklärung der Massagegriffe	95
Die Spinne fangen	97
Vom Samenkorn zum Baum	99
Eine Pizza backen	101
Pfannkuchen backen	103
Plätzchen backen	105
Musik machen	107
Den Hund baden	109



Teil 5: Entspannung und geführte Meditationen

Entspannen	113
Beine.....	im
Bauch.....	im
Brust	im
PO.....	im
Hände	115
Nacken.....	115
Gesicht	115
Gesamter Körper	115

Inhalt	9
Geführte Meditationen	116
Vorbereitung	117
Regenbogen	117
Fliegen	118
Berge	118
Wasserfall	119
Am Meer	120
Zum Mond	120
Am Lagerfeuer.....	121
Wachwerden.....	123
Reiben	123
Rückenrolle.....	123
Strecken	123
Verwendete Bücher	124



Helen Purperhart

[Familien-Yoga](#)

Yoga: Spiel, Spass und Bewegung für
Kinder und Eltern

124 pages, hb
publication 2010



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com