

# Helen Purperhart Familien-Yoga

Leseprobe

[Familien-Yoga](#)

von [Helen Purperhart](#)

Herausgeber: Oesch



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

Vorwort .....	13
Vorbemerkung der Autorin .....	15

## Teil i: Information zu Yoga in der Familie



<b>Einführung</b> .....	
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

<b>Aufwärmen</b> .....	<b>35</b>
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
<b>Grundstellungen .....</b>	<b>38</b>
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

<b>Yogaspiele .....</b>	<b>63</b>
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
<b>Atemspiele .....</b>	<b>88</b>
Papierstreifen .....	88
Papiertaschentuch .....	88
Mühle .....	88
Kleiner Ball.....	88
Wattebausch .....	88
Fensterscheibe .....	88
Seifenblasenring .....	89
Strohalm.....	89
Ballon.....	89
Töne .....	89

<b>Spiele mit den Sinnesorganen .....</b>	<b>90</b>
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**

<b>Entspannen .....</b>	<b>113</b>
Beine.....	im
Bauch.....	im
Brust .....	im
PO.....	im
Hände .....	115
Nacken.....	115
Gesicht .....	115
Gesamter Körper .....	115

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



Helen Purperhart

## Familien-Yoga

Yoga: Spiel, Spass und Bewegung für  
Kinder und Eltern

124 Seiten, geb.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)