

HEYNE <

Ellen Aßmann

Schöne Grüße an die Sonne

Der kleine **Yoga-Notfallkoffer** für
stressige Situationen mit Kindern

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 03/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten

Printed in Germany

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Zeichnungen: Ellen Aßmann

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Markus Weber, Guter Punkt, München

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

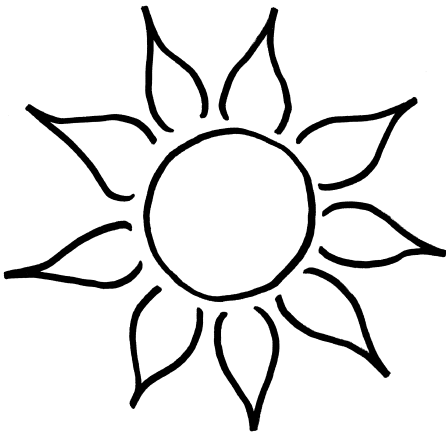
ISBN 978-3-453-70322-3

www.heyne.de

Für meine drei Töchter, meine besten Lehrer:

der fröhlichen Kleinen,
der willensstarken Mittleren
und der gelassenen Großen.

Inhaltsverzeichnis



Einleitung

- 13 Yoga – wäre das auch was für mich?
- 15 Mama, was machst du da?
- 16 Einfach anfangen
- 17 Denk doch mal yogisch!
- 22 Das kleine Yoga-ABC
- 23 Die Großen voran!

Yoga (nicht nur) für Erziehungsberechtigte

- 27 Guten Morgen! Der kleine Sonnengruß
zum Start in den Tag
- 31 Du bist peinlich, Mama! Mantrasingen
- 34 Nur fünf Minuten! Tiefenentspannung für
zwischen durch
- 41 Immer alles auf einmal! Die Yogavollatmung
gegen Stress
- 45 Endlich Ruhe! Eine Abendmeditation
- 57 Gute Laune – eine Yogastunde für Eltern

Yoga für Kleine

- 71 Ich will noch nicht aufstehen! Atemübung
»Die Sonne aufwecken«
- 74 Spielst du was mit mir? Yoga für lange Nachmittage
- 79 Wann sind wir da? Mantras für die Jüngsten
- 81 Wir gehen zum Kinderarzt –
eine Krabbelmassage

- 85 Müde bin ich ... Eine Entspannungsgeschichte zum Einschlafen
- 90 Der kleine Indianer – eine Yogastunde für Kleine

Yoga für Schulkinder

- 101 Ich bin noch so müde! Eine Massage am Frühstückstisch
- 104 Hurra, ich bin (k)ein Schulkind! Asanas fürs Köpfchen
- 109 Reinkommen verboten! Eine Wut-Atemübung
 - 111 Das ist cool! Ein Mantra für viele
 - 113 Ich kann nicht einschlafen!
Eine Entspannungsreise durch den Körper
- 116 Ferne Länder – eine Yogastunde für Schulkinder

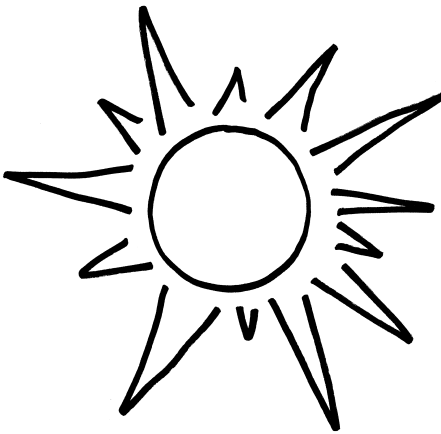
Yoga für Teenager

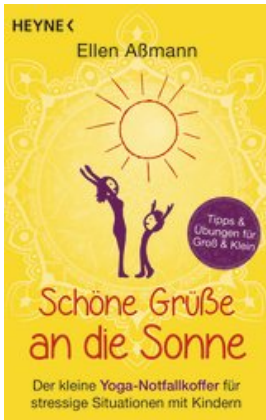
- 131 Chill mal! Der Versuch einer Fantasiereise
- 136 Scheiß-Schule! Wechselatmung gegen Prüfungsangst
- 139 Auf der Hormonachterbahn – Asanas für Stabilität und Gleichgewicht
- 145 Ihr versteht mich ja doch nicht! Mantras als Trost
- 147 Partneryoga – eine Yogastunde für Teenies

Zum guten Schluss

- 155 Yoga im Alltag: So einfach ist das
- 157 Dank
- 158 Schnellfinder: Yogaübungen aus dem Buch

Einleitung





Ellen Aßmann

Schöne Grüße an die Sonne

Der kleine Yoga-Notfallkoffer für stressige Situationen mit Kindern. Tipps & Übungen für Groß & Klein

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 160 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70322-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: März 2017

»Kein Bock auf Hausaufgaben!« – »Ich will noch nicht ins Bett!« – »Mama, du nervst!« Jede Mutter und jeder Vater weiß es: Das tägliche Zusammenleben mit den lieben Kleinen ist manchmal eine echte Herausforderung. Die Dreifach-Mama und Kinder-Yogalehrerin Ellen Aßmann zeigt unterhaltsam und lebensnah, wie man typische Situationen des turbulenten Familienalltags deutlich gelassener meistern kann. Mit vielen einfachen, kindgerechten Yogaübungen für zwischendurch, die Freude ins Leben bringen und Groß und Klein entspannen.



Der Titel im Katalog