

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Herzlich willkommen zu mehr Entspannung im Schulalltag	10
A wie Aufstehen	13
Rekeln mit Genuss: Muskeln und Gelenke aufwecken	
B wie Badezimmer	15
Frische spüren: Augen und Zunge ayurvedisch reinigen	
B wie Bewegen	19
Wiegende Palme: Energie und Beweglichkeit erhöhen	
C wie Cool bleiben	21
Kurze Meditation: Gelassenheit üben	
D wie Duschen	26
Wechselduschen: mehr Power und Widerstandskraft erlangen	

E	wie Einölen	28
	Mini-Spa vor der Arbeit: die Haut mit Ölmassagen nähren	
F	wie Frühstückstee à la Ayurveda	30
	Ingwerwasser: wach und gesund in den Tag starten	
G	wie Guter Vorsatz	32
	Affirmation wiederholen: bewusst in den Alltag hinausgehen	
H	wie Hinweg	35
	Auf dem Schulweg entspannen	
I	wie In die Schule kommen	39
	Berg: aufrecht und mit Energie in den Unterricht gehen	
J	wie Jetzt nicht	42
	Nicht jeder Anforderung sofort nachkommen	
K	wie Klassenzimmer	45
	Drehsitz: Perspektive wechseln und Rückenmuskeln dehnen	

K	wie Kopierer	49
	Halber Tänzer: Brustkorb weiten, Oberschenkel und Hüften beweglicher machen	
L	wie Lehrerzimmer	55
	Katze auf dem Stuhl: genüsslich dehnen und lockern	
L	wie Lehrerkonferenz	58
	Wurzelverschluss: neue Energie aus dem Beckenboden	
M	wie Mittagspause	61
	Kurzer Spaziergang und Halber Sonnengruß	
N	wie Noch mal tief durchatmen	65
	Yogische Vollatmung: frischen Sauerstoff tanken	
O	wie Ortswechsel	67
	Halbe Vorbeuge im Stehen: Beinrückseiten und Schultern dehnen	
P	wie Pausenaufsicht	71
	Bewusstes Gehen: Achtsamkeit schulen und erden	

P	wie Pinkelpause	73
	Wechselatmung: SOS bei Stress	
Q	wie Quatsch machen	77
	Lehrerzimmerlöwe: negative Emotionen loslassen	
R	wie Rückweg	80
	Bewegung zum Stressabbau	
S	wie Staubsaugen	83
	Hausarbeit: das effiziente Work-out	
T	wie Teamarbeit als Familie	86
	Alle helfen mit	
U	wie Unterricht vorbereiten	89
	Venenpumpe: Beine entlasten	
V	wie Vorm Fernseher, erstes Programm	93
	Grätsche im Sitzen: Beininnenseiten dehnen und Hüften öffnen	
V	wie Vorm Fernseher, zweites Programm ...	97
	Sphinx: Brustkorb weiten, Herz öffnen	

W	wie Wäsche aufhängen	101
	Dynamische Vorbeuge im Stehen: Beintrückseiten dehnen und Schultern entlasten	
X	wie X-Rekeln plus Banane	107
	Körperseiten dehnen	
Y	wie Yogahaltung zum Relaxen am Abend	111
	Gebundene Winkelhaltung: Runterkommen und entspannen	
Z	wie Zu Bett gehen in Dankbarkeit	115
	Meditation: Dankbarkeit für den Tag	
	Schlusswort	119

