

Jonglieren & Yoga



**Gemeinsame Wirkprinzipien
für Gesundheit, Lernen
und Selbstregulation**

Jonglieren & Yoga

**Gemeinsame Wirkprinzipien
für Gesundheit, Lernen
und Selbstregulation**

Autor: Stephan Ehlers

Lektorat: Gabriele Ehlers

Verlag: FQL Publishing, München

Buch: ISBN 978 3-98854-029-4

eBook: ISBN 978 3-98854-030-0

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet. In diesem Buch werden u. U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bildnachweis: Alle Bilder in diesem Buch wurden unter Verwendung von künstlicher Intelligenz (KI) erstellt und vom Autor nachbearbeitet.

Vorwort

Dieses Buch beginnt nicht mit einer Theorie, sondern mit einer Erfahrung. Ich habe über viele Jahre immer wieder gesehen, was passiert, wenn Menschen zum ersten Mal einen Ball in die Hand nehmen und anfangen zu werfen. Zögerlich vielleicht. Unsicher. Manchmal mit dem Satz: „Ich kann das nicht.“

Und dann fällt der Ball. Und etwas Interessantes geschieht: Es ist nicht schlimm. Man hebt ihn wieder auf. Man versucht es noch einmal. Und irgendwann – oft schneller als gedacht – entsteht ein Moment von Rhythmus. Ein kurzer Augenblick, in dem alles zusammenpasst: Blick, Bewegung, Atem, Präsenz. Dieser Moment fasziniert mich immer wieder. Denn er zeigt etwas, das weit über das Jonglieren hinausgeht: Der Körper lernt. Der Mensch findet zurück. Und manchmal entsteht dabei ein Gefühl von Ruhe, obwohl etwas in Bewegung ist.

Später habe ich in der Yogapraxis etwas sehr Ähnliches wiedergefunden. Auch Yoga beginnt nicht mit Perfektion. Es beginnt mit einem Atemzug. Mit dem Versuch, da zu sein. Mit dem Wackeln in einer Balancehaltung. Mit dem Abschweifen der Gedanken – und der Rückkehr. Je länger ich beide Welten begleitet habe, desto klarer wurde mir: Jonglieren und Yoga sind sich näher, als es auf den ersten Blick scheint.

Beide sind Übungsräume für dieselben menschlichen Fähigkeiten:

- Aufmerksamkeit bündeln
- Rhythmus finden
- Spannung dosieren
- Fehler integrieren
- Vertrauen entwickeln
- wieder beginnen

Und vielleicht ist das heute wichtiger denn je. Viele Menschen leben in einem Zustand ständiger innerer Beschleunigung. Stress, Druck und Selbstoptimierung sind allgegenwärtig. Umso wertvoller sind Praktiken, die nicht noch

Leseprobe

mehr fordern, sondern etwas zurückgeben: Präsenz, Selbstregulation, Spielraum.

Dieses Buch ist eine Einladung, Jonglieren nicht als Kunststück zu sehen und Yoga nicht als Leistungsform. Sondern beide als Wege, sich im eigenen Körper wieder zu verankern. Ich habe es für Therapeut:innen, Pädagog:innen, Trainer:innen und alle geschrieben, die Bewegung als Ressource verstehen – nicht als Aufgabe. Die Praxisimpulse und Transfer-Boxen sollen helfen, die Inhalte nicht nur zu lesen, sondern wirklich zu erleben. Denn am Ende geht es nicht darum, drei Bälle zu beherrschen oder eine Haltung perfekt einzunehmen.

Es geht darum, im Tun anwesend zu sein.

Der Ball darf fallen.

Die Haltung darf wackeln.

Der Atem bleibt.

Und vielleicht liegt genau darin etwas sehr Gesundes.

Stephan Ehlers

München, März 2026

Einleitung: Das Wirkprinzip von Jonglieren & Yoga in einem Bild

In meinen Workshops „Gehirn-Wissen & Jonglieren“ stelle ich die Gemeinsamkeiten von Jonglieren und Yoga mit einem einfachen Bild dar. Es besteht aus vier Teilen und wird nachfolgend ausführlich erklärt.

Bild 01: Die Liegende Acht – Rhythmus, Kreuzung, Präsenz

Die liegende Acht ist ein universelles Bewegungsprinzip. Sie steht für **kontinuierlichen Fluss**, aber auch für **die Kreuzung in der Mitte** – und genau dort passiert Lernen.



Im Jonglieren

- **Grundmuster der Kaskade:** Die Flugbahnen der Bälle ergeben – als Gesamtbild – eine liegende Acht. Jeder Ball „wechselt die Seite“, kreuzt die Mitte und erzeugt dadurch Rhythmus und Ordnung. Jeder der 3 Bälle wird in der Form einer „liegenden Acht“ geworfen und gefangen.
- **Kreuzkoordination:** Hände und Blick arbeiten über die Körpermitte hinweg. Das trainiert die bilaterale Zusammenarbeit (links/rechts) und schult Timing.
- **Fehlerfreundliches Lernen:** Die Acht zeigt: Es geht nicht um einzelne Würfe, sondern um **den Fluss zwischen den Würfeln**. Fällt ein Ball, wird die Acht unterbrochen – und durch Wiederaufnahme wieder hergestellt.

Im Yoga

- **Wechsel von Spannung und Weichheit:** Yoga ist nicht „halten um jeden Preis“, sondern ein rhythmischer Wechsel: Aktivieren – nachgeben – neu ausrichten. Die Acht symbolisiert genau dieses **Pendeln**.

- **Aufmerksamkeitsanker:** Die Kreuzung in der Mitte ist wie ein „Jetzt-Punkt“. Genau dort landet die Wahrnehmung immer wieder.
- **Ida/Pingala/Sushuma:**
Ida = Beruhigung, Rückzug, Selbstwahrnehmung
Pingala = Aktivierung, Handlung, Wachheit
Sushumna = Integration, Flow, innere Mitte
Genau hier liegt die Brücke zu Jonglieren: Jonglieren aktiviert (Pingala), Yoga beruhigt (Ida) – und beide führen zur Präsenz (Sushumna).

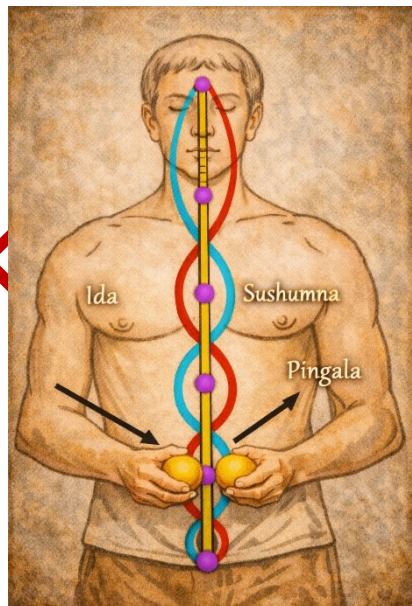
Die drei Hauptenergiekanäle im Yoga: Ida – Pingala – Sushumna:

In der Yogaphilosophie und im tantrischen Yoga wird der menschliche Körper nicht nur als anatomisches System verstanden, sondern auch als ein **Energiesystem**, durch das Lebensenergie (*Prana*) fließt. Dabei spielen drei zentrale Kanäle (*Nadis*) eine besondere Rolle:

1. Ida – der Mondkanal (links)

Ida Nadi verläuft auf der linken Seite der Wirbelsäule und wird traditionell mit folgenden Qualitäten verbunden:

- Ruhe
- Empfänglichkeit
- Intuition
- Regeneration
- parasympathische Aktivierung („Beruhigungssystem“)



Leseprobe

Ida steht symbolisch für den **Mond**, für Kühle und innere Sammlung. In der Praxis entspricht Ida dem Moment, in dem wir zur Ruhe kommen, nach innen spüren und stabilisieren.

2. Pingala – der Sonnenkanal (rechts)

Pingala Nadi verläuft auf der rechten Seite der Wirbelsäule und steht für:

- Aktivität
- Wachheit
- sympathische Aktivierung („Aktivierungssystem“)
- Dynamik
- Handlungskraft

Pingala wird mit der **Sonne** verbunden: Wärme, Energie, Bewegung.

Im Jonglieren wäre Pingala die aktive Seite: Werfen, Reagieren, Koordinieren.

3. Sushumna – der Mittelkanal (zentral)

Sushumna Nadi verläuft entlang der Wirbelsäulenmitte und gilt als der wichtigste Kanal für:

- Integration
- Zentrierung
- Präsenz
- Bewusstseinsentwicklung
- Balance zwischen Ida und Pingala

In vielen Yogatraditionen heißt es: Erst wenn Ida und Pingala im Gleichgewicht sind, öffnet sich Sushumna. Sushumna steht also für die **Mitte**, in der Ruhe und Aktivität zusammenfinden.

Kernaussage: Die liegende Acht ist das Bild für Flow: zwei Pole, ein Rhythmus, eine Mitte. Jonglieren und Yoga führen immer wieder in diese Mitte zurück.

Bild 02:

Das Dreieck – Handeln, Denken, Fühlen als integriertes System

Das Dreieck ist ein starkes Symbol für das Zusammenspiel von drei Grunddimensionen menschlicher Erfahrung. Es gibt Stabilität – aber nur, wenn alle drei Seiten beteiligt sind.



Handeln (Körper/Motorik)

- Im Jonglieren: Werfen, Fangen, Timing – sichtbares Handeln.
- Im Yoga: Aufrichten, Stabilisieren, Ausrichten – verkörpertes Handeln.

Denken (Aufmerksamkeit/Planung/Orientierung)

- Im Jonglieren: Muster erkennen, antizipieren, Fehler korrigieren.
- Im Yoga: Ausrichtung verstehen, Fokus halten, innere Klarheit entwickeln.

Fühlen (Emotion/Erleben/Selbstkontakt)

- Im Jonglieren: Freude, Frust, Mut, spielerische Spannung – Lernemotionen werden sofort spürbar.
- Im Yoga: innere Zustände (Unruhe, Ruhe, Widerstand, Vertrauen) werden wahrnehmbar und regulierbar.

Warum das Dreieck so passend ist:

Viele „Gesundheitsmethoden“ sprechen nur eine Ebene an – entweder Körper oder Kopf. Jonglieren und Yoga wirken anders: Sie bringen **Handeln–Denken–Fühlen** in Kontakt, und genau daraus entsteht Selbstregulation.

Kernaussage:

Wenn Handeln, Denken und Fühlen zusammenarbeiten, wird Lernen stabil – wie ein Dreieck. Fehlt eine Ecke, kippt das System.

Bild 03: Die zwei Arme – der Körper als Wirkraum

Die Arme symbolisieren den **Körper als Ort der Wirkung**. Gesundheit ist nicht nur „Wissen“, sondern **verkörperte Erfahrung**.



Was die Arme ausdrücken

- **Handlungsfähigkeit:** Arme sind „Tun“. Sie stehen für die Fähigkeit, aktiv zu werden und Einfluss zu nehmen.
- **Beziehung zur Umwelt:** Mit den Armen greifen wir, geben, fangen, halten, öffnen – das ist die Schnittstelle zwischen Innen und Außen.
- **Spannungsdosierung:** Sowohl Jonglieren als auch Yoga funktionieren nur, wenn Spannung dosiert wird: nicht zu fest, nicht zu weich.

Im Jonglieren

- Die Arme sind nicht bloß „Werfer“. Sie sind Teil eines Gesamtsystems: Stand, Rumpf, Blick, Atem.
- Gute Jonglage fühlt sich oft so an, als „passiere sie in den Armen“, aber **getragen vom Körper**.

Im Yoga

- Arme sind Ausdruck von Ausrichtung und Stabilität (z.B. Krieger, Plank-Varianten, Balancehaltungen).
- Sie bringen „innere Haltung“ nach außen: offen/geschlossen, stabil/weich, aktiv/ruhig.

Kernaussage:

Jonglieren und Yoga passieren nicht im Kopf und nicht in den Händen – sie passieren im Körper. Der Körper ist der Ort, an dem Regulation sichtbar wird.

Bild 04: Der Kopf – das Gehirn als Lern- und Regulationsorgan

Der Kopf steht für das Gehirn – aber nicht als „Denkmotor“, sondern als **Organ für Lernen, Koordination und Regulation**.



Im Jonglieren

- **Aufmerksamkeitsnetzwerke:** Jonglieren bündelt Fokus. Ohne Präsenz fällt der Ball – das erzeugt unmittelbares Feedback.
- **Sensorik + Motorik:** Sehen, Timing, Handsteuerung, Fehlerkorrektur – das ist Gehirntraining in Echtzeit.
- **Plastizität:** Jonglieren ist ein Paradebeispiel dafür, wie neue, koordinativ anspruchsvolle Muster Lernprozesse anstoßen.

Im Yoga

- **Regulationsnetzwerke:** Atemlenkung, Ruhe, Körperwahrnehmung – das beeinflusst Stresssysteme und die Fähigkeit, sich zu beruhigen.
- **Interozeption:** Yoga trainiert das innere Spüren (wie geht es mir gerade?), was zentral für Selbstregulation ist.
- **Aufmerksamkeit ohne Anspannung:** Im Yoga wird Fokus kultiviert, aber anders als im „Durchbeißen“: ruhiger, stabiler, weicher.

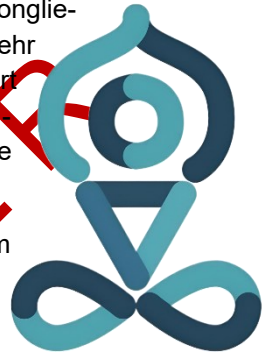
Kernaussage: Jonglieren aktiviert das Gehirn über dynamische Koordination. Yoga reguliert das Gehirn über Atem, Wahrnehmung und Präsenz. Beides trifft sich im selben Zentrum: Lernfähigkeit und Selbststeuerung.

Bild 01-04: Die Landkarte von Jonglieren & Yoga

Ein Bild, das die gemeinsamen Wirkprinzipien sichtbar macht

Manchmal hilft ein Bild mehr als viele Erklärungen. Jonglieren und Yoga wirken auf den ersten Blick wie zwei sehr unterschiedliche Welten: hier Bewegung in der Luft, dort Sammlung auf der Matte. Doch sobald man tiefer hinschaut, zeigen sich gemeinsame Wirkprinzipien, die beide Praktiken miteinander verbinden.

Um diese Verbindung greifbar zu machen, entsteht im Buch eine einfache Symbolfigur – Schritt für Schritt aufgebaut aus vier Grundformen: der liegenden Acht, dem Dreieck, den Armen und dem Kopf. Diese Formen sind keine Dekoration. Sie sind eine Landkarte.



1. Die liegende Acht – Rhythmus und Mitte

Die liegende Acht steht für Fluss, für Kontinuität und für die Kreuzung in der Mitte. Im Jonglieren ist sie das Grundmuster der Kaskade: Die Bälle wechseln die Seiten, kreuzen die Körpermitte und erzeugen Rhythmus.

Im Yoga zeigt die Acht das gleiche Prinzip: Stabilität entsteht nicht durch Starrheit, sondern durch ein lebendiges Pendeln zwischen Spannung und Loslassen. Präsenz bedeutet immer wieder Rückkehr zur Mitte.



2. Das Dreieck – Handeln, Denken, Fühlen

Das Dreieck steht für Integration. Gesundheit entsteht dort, wo nicht nur der Körper aktiv ist, sondern auch Aufmerksamkeit und Erleben beteiligt sind.

- Handeln: Bewegung ausführen
- Denken: Muster erkennen, Orientierung finden
- Fühlen: Emotionen im Lernprozess wahrnehmen



Leseprobe

Jonglieren und Yoga verbinden diese drei Ebenen in einer Weise, die Lernen stabil macht.

3. Die Arme – der Körper als Wirkraum

Die Arme symbolisieren den Körper als Ort der Wirkung. Jonglieren passiert nicht nur in den Händen, Yoga nicht nur im Kopf. Beide Praktiken sind verkörperte Prozesse: Haltung, Spannung, Rhythmus und Wahrnehmung greifen ineinander. Der Körper wird dabei nicht zum Objekt, das „funktionieren“ muss, sondern zum Erfahrungsraum.



4. Der Kopf – das Gehirn als Lern- und Regulationsorgan

Der Kopf steht für das Gehirn, das in beiden Übungssystemen unmittelbar beteiligt ist. Jonglieren aktiviert Aufmerksamkeit, Koordination und neuronale Plastizität. Yoga stärkt Interozeption, Atemregulation und innere Stabilität.



Interozeption ist die Fähigkeit des Nervensystems, Signale aus dem Körperinneren wahrzunehmen, zu interpretieren und zu integrieren

Beide Wege treffen sich in einem gemeinsamen Zentrum: Selbststeuerung durch Übung. So entsteht aus vier einfachen Elementen ein Gesamtbild: Jonglieren und Yoga als Praxis von Präsenz, Lernen und Gesundheit.

Kernaussage:

Jonglieren und Yoga wirken über dieselben Grundprinzipien: Rhythmus (∞), Integration (Δ), Körpererfahrung (Arme) und neuronale Regulation (Kopf). Gesundheit entsteht im Zusammenspiel.

Praxisimpuls: Lassen Sie die Teilnehmer die 4 Bilder zeichnen

1. Zuerst wird die Liegende Acht gezeichnet.
2. Oben auf die Liegende Acht folgt das Dreieck
3. Von den äußeren Ecken des Dreiecks werden schwungvoll die Arme zur Mitte nach oben gezeichnet.
4. In die Arme wird dann der runde Kopf gezeichnet.
5. Für das Jonglieren können der Kopf und die beiden Kreise der liegenden Acht ausgemalt werden ... und man kann so die drei Jonglierbälle symbolisieren.



So nutzen Sie dieses Buch

Dieses Buch ist kein Lehrbuch im klassischen Sinn – und auch kein Übungsprogramm, das „abgearbeitet“ werden muss. Es ist eine Einladung, Jonglieren und Yoga als gemeinsame Praxis von Präsenz, Lernen und Selbstregulation zu entdecken. Damit Sie den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen können, finden Sie hier drei einfache Zugänge:

1. Lesen Sie es als Landkarte

Die Kapitel bauen auf vier Grundprinzipien auf:

- Rhythmus und Rückkehr (Liegende Acht)
- Integration von Handeln, Denken und Fühlen (Dreieck)
- Verkörperung im Tun (Arme)
- Gehirn und Regulation (Kopf)



Diese Symbolfigur begleitet das Buch wie ein roter Faden.

2. Üben Sie im eigenen Tempo

Sie brauchen weder Vorerfahrung noch Perfektion. Viele Übungen beginnen bewusst niedrigschwellig:

Leseprobe

- mit einem Ball
- mit einem Atemzug
- mit einem ruhigen Stand

Schon kleine Schritte aktivieren die Wirkprinzipien.

3. Nutzen Sie die Praxisboxen

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Box: „**Praxis für Therapie & Gruppenarbeit**“. Sie enthält konkrete Anleitungen für:

- Therapie und Prävention
- Gruppenarbeit und Pädagogik
- Coaching und Alltagstransfer

Die Boxen sind so gestaltet, dass Sie sie direkt anwenden oder leicht anpassen können.

4. Nehmen Sie die Haltung mit

Das wichtigste Ziel dieses Buches ist nicht, etwas zu „können“, sondern etwas zu kultivieren:

- Fehlerfreundlichkeit
- Selbstwirksamkeit
- Präsenz im Moment
- Gesundheit als Prozess

Der Ball darf fallen. Die Haltung darf wackeln. Entscheidend ist die Rückkehr.

1. Bewegung als Zugang zur Gesundheit



Gesundheit wird häufig als Zustand beschrieben: als etwas, das vorhanden ist oder fehlt, das gemessen, diagnostiziert oder wiederhergestellt werden muss. In vielen Kontexten erscheint Gesundheit wie ein Zielpunkt, den man erreichen kann – durch Training, Therapie, Disziplin oder richtige Entscheidungen.

Doch aus einer körper- und lernorientierten Perspektive ist Gesundheit weniger ein Zustand als ein **Prozess**. Sie entsteht nicht ausschließlich durch Wissen oder Kontrolle, sondern durch die Fähigkeit des Organismus, sich immer wieder neu zu regulieren, anzupassen und in Balance zu kommen. Bewegung spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie ist nicht nur ein Mittel zur Fitness oder zur Kräftigung des Körpers, sondern ein grundlegender Zugang zu Wahrnehmung, Lernen und Selbststeuerung. Der Körper ist nicht lediglich „Ausführender“ dessen, was der Kopf entscheidet. Vielmehr ist Bewegung ein Ort, an dem sich Gesundheit überhaupt erst organisiert. Dieses Kapitel legt die Grundlage für das gesamte Buch: Es zeigt, warum Jonglieren und Yoga nicht nur als Aktivitäten verstanden

werden können, sondern als **Bewegungspraktiken mit gesundheitswirksamen Prinzipien**.

1.1 Der Körper als regulierendes System

Der menschliche Körper ist kein statisches Gebilde. Er ist ein dynamisches System, das permanent in Anpassung steht: an Schwerkraft, Umwelt, innere Zustände, emotionale Belastungen und soziale Anforderungen.

Gesundheit bedeutet in diesem Zusammenhang vor allem eines: **Regulationsfähigkeit**.

Regulation meint die Fähigkeit,

- Spannung und Entspannung zu modulieren,
- Aufmerksamkeit zu lenken,
- Stressreaktionen abzuschwächen,
- Bewegungen zu koordinieren,
- innere Zustände wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Diese Prozesse laufen zu großen Teilen nicht bewusst ab. Sie sind körperlich organisiert: im Nervensystem, im Atemrhythmus, im Muskeltonus, in der Haltung. Bewegung ist dabei ein zentrales Medium. Denn in Bewegung zeigt sich unmittelbar, wie gut Regulation gelingt. Zittern, Verkrampfen, Atemstocken oder Kontrollverlust sind nicht nur körperliche Phänomene, sondern Hinweise auf innere Zustände. Jonglieren und Yoga setzen genau hier an: Sie bieten Übungsräume, in denen Regulation erfahrbar und entwickelbar wird.

1.2 Bewegung ist mehr als Muskelarbeit

Im Alltagsverständnis wird Bewegung oft funktional betrachtet: Man bewegt sich, um etwas zu erreichen – einen Ort, eine Leistung, ein Ergebnis. Doch Bewegung ist immer auch Wahrnehmung. Wenn ein Mensch eine Yoga-Haltung einnimmt, spürt er nicht nur Muskeln, sondern auch Gleichgewicht, Atem, innere Stabilität. Wenn ein Mensch jongliert, sieht er nicht nur Bälle fliegen, sondern organisiert Blickführung, Timing, Körpermitte und Reaktionsfähigkeit. Bewegung ist ein komplexer Prozess, in dem sich verschiedene Ebenen überlagern:

Leseprobe

- sensorische Wahrnehmung
- motorische Steuerung
- emotionale Reaktionen
- kognitive Aufmerksamkeit
- rhythmische Organisation

Deshalb wirkt Bewegung nicht nur auf den Körper, sondern immer auch auf das Erleben. In beiden Praktiken wird deutlich: Gesundheit entsteht nicht

3. Der Körper denkt mit

Embodiment als Brücke zwischen Jonglieren und Yoga



Es gibt eine verbreitete Vorstellung, dass der Mensch aus zwei klar getrennten Bereichen besteht: hier der Körper, dort der Geist. Der Körper bewegt sich, der Kopf denkt. Gesundheit wird dann häufig so verstanden, als müsse man entweder den Körper trainieren oder den Geist beruhigen. Doch diese Trennung ist künstlich.

In Wirklichkeit sind Denken, Fühlen und Bewegen unauflöslich miteinander verbunden. Jede Haltung beeinflusst die Stimmung. Jeder Atemrhythmus verändert Aufmerksamkeit. Jede Bewegung ist immer auch eine Form von Wahrnehmung und innerer Organisation.

Leseprobe

Jonglieren und Yoga machen diese Verbindung besonders deutlich. Beide Praktiken zeigen: Der Körper ist nicht nur ein Werkzeug – er ist ein aktiver Teil des Denkens. Dieses Kapitel führt in das Konzept des **Embodiment** ein und macht erfahrbar, warum Bewegung eine Brücke zwischen Gesundheit, Lernen und Selbstregulation ist.

3.1 Embodiment: Geist ist immer verkörpert

Der Begriff *Embodiment* bedeutet wörtlich: Verkörperung.

Gemeint ist die Einsicht, dass kognitive und emotionale Prozesse nicht losgelöst vom Körper stattfinden, sondern immer körperlich mitgestaltet sind. Der Mensch denkt nicht „im Kopf allein“, sondern als gesamtes System.

Das zeigt sich in einfachen Alltagserfahrungen:

- Wer nervös ist, atmet flacher.
- Wer sich sicher fühlt, steht anders.
- Wer unter Stress steht, verliert oft die Feinsteuerung.

Der Körper ist nicht die Bühne, auf der der Geist agiert – er ist Teil des Geschehens. Yoga arbeitet bewusst mit dieser Einheit. Über Atem, Haltung und Wahrnehmung wird der Geist gesammelt.

Jonglieren tut etwas Ähnliches, nur auf dynamische Weise: Der Körper muss koordinieren, der Blick muss führen, der Rhythmus muss stimmen – und plötzlich entsteht Präsenz.

Embodiment ist die gemeinsame Sprache beider Praktiken.

Praxisimpuls: Spüren statt verstehen

Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie sich zehn Sekunden.

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin.
- Spüren Sie Ihre Fußsohlen.
- Lassen Sie die Schultern minimal sinken.
- Beobachten Sie: Was verändert sich in Ihrer Aufmerksamkeit?

Oft genügt eine kleine körperliche Veränderung, um den inneren Zustand zu verschieben.

3.2 Aufmerksamkeit ist auch körperlich

Aufmerksamkeit wird häufig als mentale Fähigkeit betrachtet: Man konzentriert sich oder schweift ab. Doch Aufmerksamkeit ist immer auch körperlich organisiert. Im Yoga zeigt sich das in der Ausrichtung: Der Blick, die Wirbelsäule, der Atem – alles beeinflusst die geistige Sammlung. Beim Jonglieren wird Aufmerksamkeit sichtbar im Timing: Wenn der Blick zu spät kommt oder der Körper zu angespannt ist, fällt der Ball. Aufmerksamkeit ist nicht nur ein Gedanke. Sie ist ein Zusammenspiel von Wahrnehmung, Haltung und Rhythmus.

Reflexionsfrage

- Woran merken Sie körperlich, dass Sie „nicht ganz da“ sind?
- Wo zeigt sich Unruhe zuerst: im Atem, im Blick, in der Muskelspannung?

3.3 Bewegung als Lernraum

Embodiment bedeutet auch: Lernen geschieht nicht nur durch Erklärung, sondern durch Erfahrung.

Leseprobe

Viele Fähigkeiten lassen sich nicht rein kognitiv erwerben. Niemand lernt Balance durch Nachdenken. Niemand lernt Jonglieren durch Theorie.

Der Körper lernt über Tun:

- durch Wiederholung
- durch Variation
- durch Rückmeldung
- durch Anpassung

Yoga ist ein Lernraum für innere Regulation in der Ruhe. Jonglieren ist ein Lernraum für innere Regulation in der Dynamik. Beide zeigen: Lernen ist ein körperlicher Prozess.

Praxisimpuls: Mikro-Lernen beobachten

Probieren Sie eine kleine Übung:

- Werfen Sie einen Ball (oder einen Gegenstand) sanft von einer Hand in die andere.
- Beobachten Sie nicht das „Gelingen“, sondern den Moment des Lernens:
Wo wird die Bewegung flüssiger?
Wo wird sie unnötig angespannt?

Schon in dieser Mini-Bewegung zeigt sich Embodiment: Der Körper organisiert Wissen.

3.4 Emotionen sind Bewegungszustände

Auch Gefühle sind nicht nur „im Inneren“. Sie sind körperlich.

Angst zeigt sich in Enge.

Freude in Weite.

Stress in Beschleunigung.

Ruhe in Rhythmus.

Yoga nutzt den Atem, um emotionale Zustände zu beeinflussen. Jonglieren nutzt Rhythmus und Wiederaufnahme, um emotionale Stabilität zu fördern. Besonders interessant ist dabei: Jonglieren konfrontiert oft mit dem Moment des Scheiterns. Ein Ball fällt – und damit auch die Illusion von Kontrolle.

Die Frage ist dann nicht: Wie verhindere ich Fehler? Sondern: Wie reguliert mein Körper die Reaktion darauf?

Reflexionsfrage

- Was passiert in Ihnen, wenn etwas nicht sofort gelingt?
- Wird der Atem flacher? Wird der Körper härter? Wird der Blick enger?

Embodiment bedeutet: Diese Reaktion ist nicht „Charakter“, sondern körperlich veränderbar.

3.5 Präsenz entsteht im Zusammenspiel

In beiden Praktiken gibt es Momente, in denen etwas Besonderes geschieht: Der Geist wird stiller, die Bewegung fließt, die Zeit wirkt anders. Man nennt das oft Flow oder Präsenz.

Embodiment beschreibt, wie diese Zustände entstehen:

- durch rhythmische Bewegung
- durch klare Wahrnehmung
- durch angemessene Spannung
- durch Rückmeldung im Tun

Leseprobe

Yoga erzeugt Präsenz über Atem und Haltung. Jonglieren erzeugt Präsenz über Rhythmus und Blickführung. Unterschiedliche Wege – gleiche Qualität.

MUSTER
MUSTER

4. Aufmerksamkeit: Präsenz im Tun

Drishti, Blickführung, Fokus und Flow



Aufmerksamkeit ist vielleicht die unsichtbarste, aber zugleich wirksamste Ressource in jeder Bewegungspraktik. Ohne Aufmerksamkeit bleibt Bewegung mechanisch. Mit Aufmerksamkeit wird sie zu Erfahrung.

Yoga und Jonglieren gehören zu den wenigen Übungssystemen, in denen Aufmerksamkeit nicht nur ein Nebeneffekt ist, sondern der eigentliche Kern. Beide Praktiken stellen keine Frage nach Leistung im klassischen Sinn, sondern nach Präsenz:

Bin ich wirklich hier – im Moment, im Körper, in der Handlung?

Dieses Kapitel zeigt, wie Aufmerksamkeit in Yoga und Jonglage organisiert wird, warum der Blick dabei eine zentrale Rolle spielt und wie Flow-Zustände entstehen können.

4.1 Aufmerksamkeit als Gesundheitsfaktor

In einer Welt ständiger Reize wird Aufmerksamkeit oft als mentale Fähigkeit verstanden: Man muss sich konzentrieren, Ablenkung vermeiden, „bei der Sache bleiben“. Doch Aufmerksamkeit ist mehr als kognitive Disziplin. Sie ist eine Form von innerer Ordnung.

Gesundheitlich betrachtet bedeutet Aufmerksamkeit:

- den eigenen Zustand wahrnehmen zu können
- Signale des Körpers nicht zu übergehen
- Handlungsspielräume zurückzugewinnen
- Stress nicht automatisch eskalieren zu lassen

Aufmerksamkeit ist damit eine Grundlage von Selbstregulation.

Yoga kultiviert Aufmerksamkeit durch Atem, Haltung und innere Sammlung. Jonglieren kultiviert Aufmerksamkeit durch Rhythmus, Blickführung und unmittelbares Feedback. Beide zeigen: Präsenz ist trainierbar.

Reflexionsfrage

- Wann sind Sie im Alltag körperlich anwesend, aber gedanklich woanders?
- Wie fühlt sich „Zerstreuung“ im Körper an?

4.2 Drishti: Der Blick als Anker

Im Yoga gibt es das Prinzip des **Drishti** – einen ruhigen, klaren Blickpunkt, der die Aufmerksamkeit stabilisiert. Drishti ist mehr als ein äußerer Fixpunkt. Es ist eine innere Ausrichtung. Der Blick hilft, den Geist zu sammeln. Besonders in Balancehaltungen zeigt sich das deutlich. Sobald der Blick wandert, wird auch das Gleichgewicht instabiler. Der Blick ist ein Anker für das Nervensystem. Beim Jonglieren spielt der Blick eine ebenso zentrale Rolle, auch wenn er selten so benannt wird. Gute Jonglage entsteht nicht durch hektisches Hinterherschauen, sondern durch klare Blickorganisation:

- Wohin schaue ich?
- Wann schaue ich?
- Wie weit lasse ich den Blick ruhen?

Leseprobe

Drishti und Blickführung sind zwei Begriffe für denselben Mechanismus:
Aufmerksamkeit wird über den Blick verkörpert.

4.3 Blickführung beim Jonglieren: Sehen, was kommt

4.4 Fokus ist nicht Anspannung

4.5 Flow: Wenn Tun und Wahrnehmen eins werden

4.6 Aufmerksamkeit als Übung der Rückkehr

MUSTER

9. Selbstwirksamkeit und Vertrauen

Vom Kontrollieren zum Gestalten



Gesundheit hat viel mit Vertrauen zu tun. Nicht mit blindem Optimismus, sondern mit einer tiefen inneren Erfahrung:

- Ich kann etwas tun.
- Ich kann Einfluss nehmen.
- Ich bin nicht ausgeliefert.

In der Psychologie nennt man diese Erfahrung **Selbstwirksamkeit**. Sie beschreibt die Überzeugung, dass man Herausforderungen bewältigen, Entwicklungen anstoßen und den eigenen Zustand mitgestalten kann. Yoga und Jonglieren sind zwei Praktiken, die Selbstwirksamkeit nicht erklären, sondern erfahrbar machen. Sie tun dies nicht über Leistung, sondern über einen Lernweg, der Vertrauen aufbaut: Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, Wurf für Wurf.

Leseprobe

Dieses Kapitel zeigt, warum Selbstwirksamkeit ein zentraler Gesundheitsfaktor ist – und wie beide Praktiken helfen, vom Kontrollieren zum Gestalten zu gelangen.

9.1 Selbstwirksamkeit als Gesundheitsressource

Menschen unterscheiden sich nicht nur darin, was sie können, sondern darin, was sie sich zutrauen. Selbstwirksamkeit beeinflusst:

- Stressverarbeitung
- Motivation
- Resilienz
- Heilungsprozesse
- Lernbereitschaft

Wer Selbstwirksamkeit erlebt, fühlt sich handlungsfähig. Wer sie verliert, erlebt schneller Überforderung. Gerade in Zeiten hoher Belastung ist Selbstwirksamkeit ein entscheidender Schutzfaktor. Sie entsteht nicht durch theoretisches Wissen, sondern durch konkrete Erfahrung:

Ich übe – und etwas verändert sich.

Yoga und Jonglieren bieten genau diese Erfahrungsräume.

Reflexionsfrage

- Wo erleben Sie sich im Alltag als wirksam?
- Wo fühlen Sie sich eher im Reagieren als im Gestalten?

Leseprobe

9.2 Jonglieren: Vertrauen durch Wiederaufnahme

9.3 Yoga: Vertrauen in den Körper als Partner

9.4 Kontrolle ist nicht dasselbe wie Vertrauen

9.5 Selbstwirksamkeit entsteht durch Beziehung, nicht durch Leistung

9.6 Vertrauen als Basis von Flow und Gesundheit

MUSTER

Leseprobe

Praxis für Therapie & Gruppenarbeit

Mein nächster kleiner Schritt



- **Setting:** Coaching, Therapie, Gesundheitskurse
- **Material:** Ball oder Atemübung
- **Durchführung:**
 1. Jede Person wählt eine Mini-Aufgabe:
3 Würfe oder 3 Atemzüge.
 2. Aufgabe gelingt bewusst „gut genug“.
 3. Wahrnehmen: „Ich kann Einfluss nehmen.“
- **Wirkfokus:** Selbstwirksamkeit, Vertrauen
- **Variation:** Partner spiegeln Fortschritt („Ich sehe deine Ruhe“)
- **Reflexionsfrage:**
Was ist heute mein gestaltbarer Schritt?

10. Jonglieren als Körper-Geist-Übung

Grundprinzipien, Haltung und Wahrnehmung beim Üben



Jonglieren wird oft als Kunststück betrachtet: etwas, das manche Menschen können und andere eben nicht. Es erscheint als Talentfrage oder als unterhaltsame Fertigkeit. Doch diese Sichtweise greift zu kurz.

In Wirklichkeit ist Jonglieren eine Bewegungspraktik, die zentrale gesundheitsbezogene Prozesse anspricht: Aufmerksamkeit, Koordination, Rhythmus, Fehlerfreundlichkeit und Selbstregulation. Es ist kein Trick, sondern ein Lernraum. Dieses Kapitel führt in die Grundidee ein, Jonglieren nicht als Leistung, sondern als **Körper-Geist-Übung** zu verstehen – ähnlich wie Yoga: nicht perfekt, sondern präsent.

10.5 Jonglieren als Rhythmuspraxis

Jonglieren ist nicht primär Handarbeit, sondern Rhythmusarbeit. Ein Muster trägt sich nicht durch Kontrolle, sondern durch Takt:

- werfen
- fliegen
- fangen
- weitergeben

Der Körper beginnt, einen inneren Puls zu finden. Dieser Puls wirkt regulierend – ähnlich wie Atemführung im Yoga. Rhythmus reduziert Chaos. Rhythmus schafft Vorhersagbarkeit. Rhythmus beruhigt das Nervensystem. So wird Jonglieren zu einer bewegten Form von Meditation: wach, dynamisch, präsent.

Reflexionsfrage

- Können Sie den Moment spüren, in dem ein Wurf rhythmisch wird?
- Wie verändert sich Ihr innerer Zustand dabei?

10.6 Die Bedeutung des Anfangs: Ein Ball genügt

Gesundheitswirksames Jonglieren beginnt nicht mit Komplexität, sondern mit Einfachheit. Ein Ball genügt, um zentrale Prozesse zu üben:

- Blickführung
- Rhythmus
- Atem
- Wiederaufnahme
- Selbstwirksamkeit

Das macht Jonglieren so wertvoll für Therapie und Prävention: Es ist niederschwellig, konkret und sofort erfahrbare. Der Einstieg entscheidet darüber, ob Jonglieren als Druck oder als Ressource erlebt wird.

Leseprobe

Praxis für Therapie & Gruppenarbeit

Jonglieren als Übungsraum öffnen



- **Setting:** Gruppe (6–10 Personen), Therapie, Prävention, Pädagogik
- **Material:** 1 Jonglierball pro Person
- **Durchführung:**
 1. Alle stehen im Kreis, Ball in der Hand.
 2. 3 Atemzüge: Ball nur spüren, Gewicht wahrnehmen.
 3. Ball sanft von Hand zu Hand geben (nicht werfen).
 4. Dann kleine Würfe: „steigen lassen“ statt „werfen“.
 5. Nach jedem Fallen: Pause – Ausatmen – wieder aufnehmen.
- **Wirkfokus:** Niederschwelliger Einstieg, Selbstwirksamkeit, Fehlerfreundlichkeit
- **Variation:** Partnerübung: synchron im gleichen Rhythmus werfen.
- **Reflexionsfrage:** *Wie verändert sich der innere Zustand, wenn der Ball nicht bewertet, sondern begleitet wird?*

11. Einstieg ins Jonglieren

Übungen mit einem und zwei Bällen – Blickführung, typische Fehler und erste Muster



Der Einstieg ins Jonglieren entscheidet über alles. Wer zu früh zu viel will, erlebt Frust. Wer klein beginnt, erlebt Lernen.

Dieses Kapitel führt Schritt für Schritt in die Praxis ein. Nicht mit drei Bällen, nicht mit komplexen Mustern, sondern mit den Grundlagen, die Jonglieren zu einer gesundheitswirksamen Körper-Geist-Übung machen:

- ein ruhiger Blick
- ein tragender Rhythmus
- ein weicher Wurf
- die Fähigkeit zur Wiederaufnahme

Jonglieren beginnt nicht mit Können, sondern mit Üben.

11.1 Ein Ball: Die Basis von Präsenz

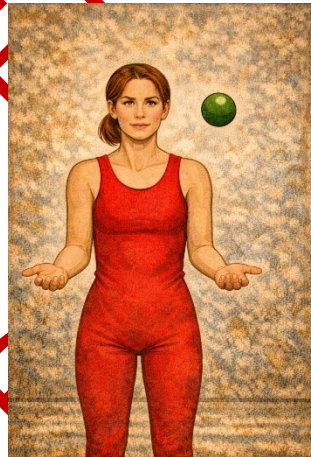
Ein Ball genügt, um die wichtigsten Wirkprinzipien zu aktivieren:

- Aufmerksamkeit
- Koordination
- Rhythmus
- Selbstregulation

Die einfachste Übung ist zugleich eine der wirkungsvollsten.

Übung 1: Hand-zu-Hand-Wurf

- Nehmen Sie einen Ball in die rechte Hand.
- Werfen Sie ihn sanft zur linken Hand.
- Der Ball fliegt in einem kleinen Bogen auf Augenhöhe.
- Fangen Sie weich, ohne zu greifen.
- Jetzt von links nach rechts ... usw.



Wichtig: Es geht nicht um Höhe, sondern um Rhythmus.

Blickführung (Drishti in Bewegung)

Viele Anfänger:innen verfolgen den Ball hektisch mit den Augen. Doch Jonglieren wird leichter, wenn der Blick ruhiger wird.

- Schauen Sie nicht dem Ball hinterher (siehe Bild)
- Halten Sie den Blick weich auf den Wurfraum gerichtet.
- Lassen Sie den Ball „auftauchen“ und „verschwinden“.

Der Blick organisiert die Bewegung.

Reflexionsfrage

- Wird der Wurf ruhiger, wenn Ihr Blick ruhiger wird.

11.2 Typische Fehler im Einstieg

Fehler sind Teil des Lernens. Dennoch gibt es einige typische Stolperstellen:

1. Zu hoch werfen

Hohe Würfe erzeugen Stress und Zeitdruck.

→ Lösung: niedriger, weicher, näher am Körper.

2. Zu viel greifen

Viele fangen, als müssten sie den Ball festhalten.

→ Lösung: Ball empfangen statt packen.

3. Schultern hochziehen

Anspannung wandert sofort in Nacken und Arme.

→ Lösung: Schultern sinken lassen, Atem erinnern.

4. Blick jagen lassen

Unruhige Augen erzeugen unruhige Hände.

→ Lösung: Blickraum stabilisieren.

Praxisimpuls: Die 3-Sekunden-Pause

Wenn der Ball fällt:

- Ball liegen lassen.
- Einmal ausatmen.
- Erst dann aufheben.

Das ist Regulation, nicht Unterbrechung.

11.3 Zwei Bälle: Der erste Rhythmus

Mit zwei Bällen beginnt das eigentliche Jonglierprinzip: Wechsel, Timing, Muster.

Übung 2: Zwei Bälle gleichzeitig halten

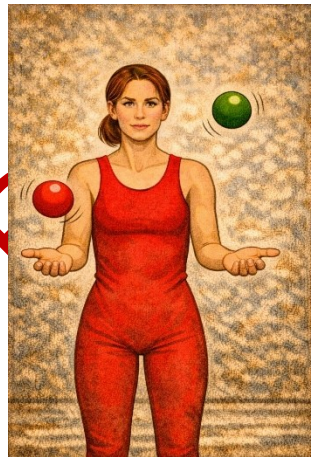
- Ein Ball in jeder Hand.
- Spüren Sie das Gewicht.
- Atem ruhig.
- Noch nicht werfen.

Jonglieren beginnt mit Kontakt, nicht mit Aktion.

Übung 3: Der schnelle Abwurf von 2 Bällen

- Ball 1 wird links gerade hoch und während der 1. Ball noch steigt, gleich Ball 2 von rechts gerade nach oben.
- Konkret hat man also für einen kleinen Moment beide Hände leer.
- Beide Hände etwas näher nebeneinander als im Bild gezeigt (wird einfacher!).
- Beide Bälle wechseln sich ab.
- Das Mitsprechen wird helfen, die Übung richtig auszuführen:

werfen – werfen – fangen – fangen



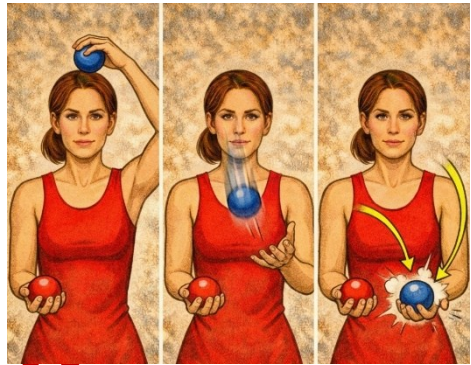
Nicht gleichzeitig, die Bälle sollen nacheinander geworfen werden.

Blickführung bei zwei Bällen

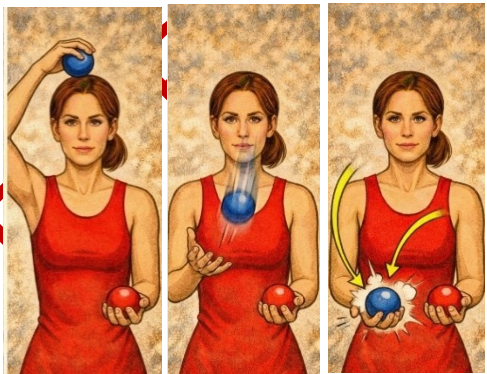
Der Blick bleibt nicht bei einem Ball, sondern im Zentrum des Wurfraums. Stellen Sie sich vor, Sie schauen auf eine unsichtbare Mitte, durch die beide Bälle fliegen.

Übung 4: Ball von oben fallen lassen

- Ausgangslage: Jeweils ein Ball in jeder Hand, nebeneinander in waagerechter Haltung
- Der linke führt den Ball nach oben (knapp über den Kopf) und die Augen fixieren den Ball.
- Den Ball oben fallen lassen, aber der Blick bleibt geradeaus und folgt nicht den Ball.



- Während der Ball fällt, schnell die linke Hand nach unten und fängt. Das Gehirn weiß, wohin die Hand muss, ohne dass wir es sehen!
- Danach geht die rechte Hand nach oben ... und lässt den Ball fallen.
- Blick bleibt wieder geradeaus, während der Ball fällt.



Praxisimpuls: 77 Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen

... gibt es bei www.JOKOKO.Jonglierschule.de. Geeignet für die Yoga-Integration sind die 19 einfachen Übungen mit 1 Ball von JOKOKO®-Set 1 und die 11 einfachen Übungen mit 2 Bällen aus JOKOKO®-Set 2.

Leseprobe

Diese Übung lässt sich steigern, in dem die andere Hand sich zeitgleich schnell nach oben bewegt, während der Ball fällt.

Und das dann links und rechts im Wechsel. Dies erfordert einen höheren Energieaufwand im Gehirn, beide Gehirnhälften müssen eng zusammenarbeiten. **Tipp:** Erst wenn die Hand oben ist und ruht bzw. oben steht, den Ball kerzengerade fallen lassen.

Das REHORULI®-Schritt-für Schritt-Lernprogramm, mit jeweils 15 Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen für die linke und rechte Hand findet man bei www.Lernprogramm.Jonglierschule.de
Alle 34 Übungen sind dort als Video-Tutorials kostenfrei abrufbar.

11.4 Das erste Muster: Die „Zwei-Ball-Kaskade“

Die Zwei-Ball-Kaskade ist kein fertiges Jonglieren, aber ein erster Vorge-schmack auf den Flow. Allerdings wird die „Zwei-Ball-Kaskade“ selten auf Anhieb gelingen, weil die Überkreuz-Situation das Gehirn i.d.R. überfordert. Aus diesem Grund ist diese Übung im REHORULI®-Lernprogramm die Übung 32, d.h. mehr als 30 Übungen mit 1 und 2 Bällen müssen vorher ausgeführt werden, um die „Zwei-Ball-Kaskade“ einigermaßen hinzube-kommen. Alle 34 REHORULI®-Wurf- und Fangübungen sind kostenfrei als Video-Tutorial abrufbar bei www.Lernprogramm-Jonglierschule.de.

Leseprobe

Wichtig ist nicht die Länge, sondern die Qualität:

- ruhiger Rhythmus
- Würfe max. Augenhöhe
- lockere Hände, d.h. Balltempo wird aufgenommen und Hände senken sich beim Fangen nach unten
- Atem bleibt dabei
- Fehler werden freundlich aufgenommen

Schon wenige gelungene Wechsel können Selbstwirksamkeit stärken.



Praxisimpuls: Vier gute Würfe genügen

Setzen Sie sich kein Ziel wie „eine Minute durchhalten“.

Setzen Sie sich ein Ziel wie:

- Vier ruhige Wechsel, d.h. jede Hand wirft zwei Mal.
- ein weicher Atem
- ein entspannter Blick

Das ist gesundheitswirksames Üben.

12. Yoga als vorbereitender und integrierender Raum

**Standhaltungen, Atemlenkung und Pausen,
die Jonglieren unterstützen**



Jonglieren ist dynamisch. Es fordert Aufmerksamkeit, Rhythmus und Koordination in Bewegung. Yoga hingegen wird oft mit Ruhe, Dehnung und innerer Sammlung verbunden. Doch gerade deshalb ergänzen sich beide Praktiken so fruchtbar. Yoga kann den Raum schaffen, in dem Jonglieren leichter wird:

- durch Zentrierung vor dem Üben
- durch Atemregulation während des Lernens
- durch Integration nach der Bewegung

Yoga wird hier nicht als „extra Programm“ verstanden, sondern als unterstützende Praxis, die das Nervensystem vorbereitet und die Lernprozesse vertieft. Dieses Kapitel zeigt konkrete Yoga-Elemente, die besonders gut zum Jonglierlernen passen.

12.1 Warum Yoga Jonglieren erleichtert

Jonglieren scheitert selten an den Händen. Es scheitert häufiger an:

- innerer Unruhe
- zu viel Spannung
- hektischem Blick
- fehlendem Rhythmus
- Leistungsdruck

Yoga wirkt genau auf diese Ebenen. Yoga hilft, den Körper als stabile Basis zu erleben:

- Füße am Boden
- Atem als Taktgeber
- Blick als Anker
- Mitte als Orientierung

Damit entsteht eine Qualität, die für Jonglieren entscheidend ist: **Wachheit ohne Anspannung**

Reflexionsfrage

Was brauchen Sie mehr fürs Jonglieren: Aktivierung oder Beruhigung?

12.2 Standhaltungen als Basis für Wurf und Balance

Jonglieren geschieht im Stehen. Die Standfläche ist das Fundament. Yoga bietet Standhaltungen, die Stabilität und Zentrierung fördern – ohne Starrheit.

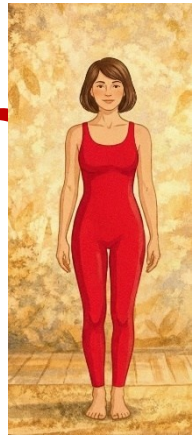
Haltung 1: Berghaltung (Tadasana)

Die Grundachse finden

- Füße hüftbreit, Gewicht gleichmäßig verteilt.
- Knie weich, nicht durchgedrückt.
- Wirbelsäule lang, Schultern sinken.
- Blick ruhig nach vorne.

Wirkung fürs Jonglieren:

Tadasana schafft eine neutrale, wache Ausgangsbasis. Viele Würfe werden ruhiger, wenn der Stand klar ist.



Praxisimpuls: Jonglier-Stand

Stellen Sie sich in Tadasana hin und werfen Sie einen Ball einmal von Hand zu Hand. Spüren Sie: Der Wurf beginnt in den Füßen, nicht in den Händen.

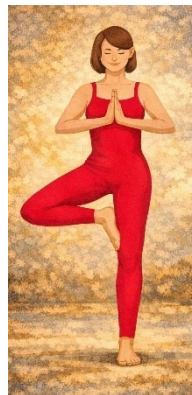
Haltung 2: Baum (Vrksasana)

Balance und Blickführung

- Stand auf einem Bein.
- Fuß an Wade oder Oberschenkel (nicht ans Knie).
- Blickpunkt wählen (Drishti).
- Atem ruhig fließen lassen.

Wirkung fürs Jonglieren:

Der Baum schult die Fähigkeit, Stabilität zu halten, während etwas in Bewegung ist – eine direkte Parallele zur Jonglage.



TEIL III – Die Praxis erleben

13. Kombinierte Übungssequenzen

Jonglieren und Yoga in sinnvollen Abfolgen

– Aktivierung – Vertiefung – Integration.....96

TEIL IV –

Anwendung in Gesundheit, Therapie und Bildung

14. Einsatz in Therapie und Prävention

Psychomotorik, Stressregulation und Gesundheitsförderung.....102

15. Lernen, Lehren und Begleiten

Jonglieren und Yoga in pädagogischen und

gruppendynamischen Kontexten.....109

16. Alltagstransfer

Konzentration, Gelassenheit und Bewegungsfreude

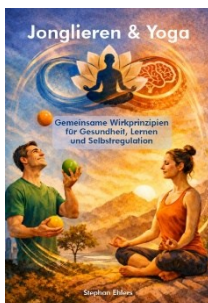
jenseits der Übungssituation.....115

TEIL V – Haltung statt Methode

17. Üben ohne Leistungsdruck

Gesundheit als Prozess, nicht als Ziel.....122

18. Präsenz als verbindendes Prinzip



Was Jonglieren und Yoga über Leben und Lernen
lehren.....127

Buch: ISBN 978 3-98854-029-4

www.Yoga-Buch.Jonglierschule.de 19,90 €

eBook: ISBN 978 3-98854-030-0

www.Yoga-eBook.Jonglierschule.de 12,99 €