

Inhalt

Einleitung	4
Was ist Yoga?	5
Was ist das Besondere an Yoga mit Kindern?	6
Vorbereitungen für ein erfolgreiches Training	7
Die Arbeit mit der Kartenbox	9
Ideen für eine entspannende Stunde	11
Schöne Kombinationen mit besonderer Wirkung	20
Die Autorin	23