

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

BERÜHRUNG IST LEBEN 7

Massage – Nahrung für die Seele 8

Sanft heilen mit Massagen..... 9

Berührung = Liebe..... 11

Das Wissen der Naturvölker
lebt bis heute weiter 13

Vorteile auf einen Blick 17

Die indische Baby-Massage..... 18

Indische Weisheit für Europa 19

Fit nach der Geburt mit Ayurveda 21

Willkommen auf der Erde..... 26

Essay: »Es ist wahr...« 28



ZÄRTLICHE BABY-MASSAGE 31

Öle, Kräuterpasten, Ghee und Hydrolate.. 32

Öle – eine verwirrende Vielfalt 33

Kräuterpasten..... 36

Das indische Ghee 37

Milde Alternative: Hydrolate..... 38

Massage für kleine Persönlichkeiten..... 40

Die Lehre von den Doshas..... 41

Die »Baby-Doshas« 42

Welcher Dosha-Typ ist Ihr Baby? 43

Bevor es losgeht 46

Der passende Rahmen..... 47

Vom richtigen Zeitpunkt..... 48

Einmal einölen, bitte 49

Massagen für jeden Tag 50

Für alle »Altersklassen« geeignet..... 51

Teilmassage für Neugeborene 52

Die Morgenmassage..... 54

Die Abendmassage..... 62

Teilmassage für Krabbelkinder 68

Yoga für die Kleinsten 72

Yoga-Atemübungen..... 73

Klangschalenzauber..... 74

Was Ihrem Baby sonst noch gefällt..... 75

Babys Beschwerden lindern..... 76

Wenn der kleine Bauch schmerzt 77

Das Baby erbricht sich..... 80

Hilfe bei Erkältung..... 80

Sonnenbrand lindern..... 82

Neurodermitis	82
Erste Hilfe bei Unruhe, Angst & Co	83
Stress lass nach	84
Ölgießen zum Beruhigen	86
Interview: Wenn Mama Babystress hat	87

GLÜCKLICHE MÜTTER, FROHE BABYS	89
---	-----------

Verwöhnprogramm für Mamas	90
Das Wunder der Geburt	91
Ein stetes Auf und Ab von Körper und Seele	91
Zeit für sich	93
Balsam für Körper und Seele	94
Schönheitspflege ganz natürlich	100
Für Haut und Haar	101

Zurück zur Figur	104
Sanfte Yogaübungen	106
Ernährung für junge Mütter	108
Stärkende Partnermassage	110
Vorbereitung der Massage	111
Vier starke Öle	112
Fuß- und Beinmassage	113
Empfehlenswerte Öle im Überblick	118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127