

## 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
<b>GLÜCKLICHE MÜTTER,</b>	
<b>FROHE BABYS .....</b>	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
<hr/> <b>SERVICE</b> <hr/>	
Bücher, die weiterhelfen .....	122
Adressen, die weiterhelfen .....	123
Register .....	124
Impressum .....	127