

Inhalt

Vorwort.....	9
1 Was ist Yoga?	13
1.1 Bevor du mit Yoga beginnst	18
1.1.1 Die Rektusdiastase	18
1.1.2 Stillen.....	19
1.1.3 Lockerer Beckenring.....	20
1.1.4 Kaiserschnitt.....	20
1.1.5 Was du für Yoga benötigst.....	21
2 Erste Übungen	23
3 Zeit für dein Kind 1	37
4 Den Beckenboden aktiv stärken und loslassen.....	51
5 Zeit für dein Kind 2: Intensive Massage	81
6 Die Rumpfmuskulatur stärken: Rücken, Flanken, Bauch.....	103
7 Zeit für dein Kind 3: Yoga für dein Baby	131
8 Yoga zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers.....	141

Übungen mit deinem Kind.....142

Übungen ohne dein Kind.....160

9 Entspannung.....175

9.1 Haltungen für die Entspannung/Meditation.....182

9.2 Formen der Entspannung.....184

9.3 Der Weg zur Meditation.....187

9.4 Meditationsübungen.....189

Anhang.....204

1 Literaturverzeichnis.....204

2 Dank.....204

3 Über die Autorin205

4 Bildnachweis205