

Inhalt

Vorwort	4
Was ist Kinderyoga?	6
Yoga bedeutet Verbindung	6
Yoga ist Urlaub vom Alltag	6
Die drei inneren Superkräfte	7
Tipps für Erwachsene	8
Die fünf Yoga-Kontinente	10
Erde – Stabilität und Sicherheit	10
Wasser – Kreativität und Flexibilität	10
Feuer – Kraft und Durchsetzungsvermögen	11
Luft – Leichtigkeit und Mitgefühl	11
Raum – Klarheit und Stille	11
Reisevorbereitung	12
So startest du deine Reise	12
Das Abenteuer erleben	14
So beendest du deine Reise	14
Damit die Zauberkräfte wirken können	15
Schmerzen im Yoga	15
So übst du richtig	16
Die fünf goldenen Yogaweisheiten	17
Die Yogapositionen	18
Standpositionen	18
Positionen im Sitzen	24
Positionen aus dem Kniestand	27
Positionen im Liegen	35
Übung für Faulenzreisen	38
Über die Autorin	39
Weiterführendes Material	40