

Inhalt

Vorwort	5
Yoga für kinder	
Der Hund, der nach unten guckt	6-37
Lied zum Sonnengruß	38
Übungsteil	40-62
Sonne und Mond	42
Anspannen und loslassen	44
Besuch im Farbenhaus	46
Der Flieger	48
Am Strand	50
Bienenflug	53
Bienensummen	54
Frei-Atmen	55
Der Luftbaum	56
Lippenbremse	58
Explosion	59
Rückenatmung	60
Guck-in-die-Luft	61
Zungentanz	62