

Inhaltsverzeichnis

NAMASTÉ – DAS VORWORT

So arbeitest du mit diesem Buch	9
---------------------------------------	---

GUT ZU WISSEN

Was ist Kinder-Yoga?	12
Wie Kinder-Yoga wirkt	14
Wie erkläre ich Kindern Yoga?	16
Die erste Yogastunde	17
Mach es dir leicht! Regeln für die Yogastunde	19
Besondere Gruppenkonstellationen	21

ASANAS

Was sind Asanas?	28
Der Asana-Almanach	31
Die Sonnengröße	82

STUNDENBILDER

Wie ist eine Yogastunde aufgebaut?	90
Wie du die Stundenbilder nutzen kannst	95
* Wetter	98
* Zoo	101
* Haustiere	104
* Indien	110
* Radtour	114
* Japan	118
* Piraten	123
* Obstgarten	127
* Freundschaft	132
* Ritter	136

STRUKTURIERT

Inhaltsverzeichnis

* Europa	141
* England.....	145
* Party	149
* Sinne.....	154
* Jahrmarkt.....	157

PRANAYAMA

Die Atmung beim Kinder-Yoga.....	162
----------------------------------	-----

ENTSPANNUNG FÜR KINDER

So entspannen Kinder	168
Meditationen für Kinder	170
Massagen für Kinder	174
Traumreisen für Kinder	176
Endentspannung (Shavasana)	180

Dankeschön!	182
Die Gesichter hinter dem Buch	184

ASANA-REGISTER

Übersicht	186
Medientipps	192