

Inhalt

Vorwort	8
Ein Wort der Autorin an die Eltern.....	10
Teil 1: Für die Eltern	14
<i>Einschlafen ist gar nicht so einfach</i>	
Das Schlafraub-Monster schlägt zu	14
<i>Einschlafprobleme bei (hoch)sensiblen Kindern</i>	
Druck von außen belastet die Seele	17
Bewegungsmangel	18
Wassermangel	18
Ernährung	19
Hungerschmerz.....	20
Blau!.....	21
Störungsfreies Kinderzimmer	21
Schlafoase Kinderzimmer	22
Gedankenkarussell.....	22
Abendritual „Geärgert und gefreut“	24
Teil 2: Für die Kinder	28
<i>Amigos Gute-Nacht-Tipps</i>	
# Schlaf ist wichtig.....	28
# Mit Hochdruck weniger Druck	29
# Bewegung ist wichtig.....	29
# Wasser marsch.....	30
# Abendessen	30
# Weniger Blau	30
# Störungsfreies Kinderzimmer	30
# Schlafzimmer = Schlafoase.....	31
# Gedankenkarussell stoppen	31
# Befreite Seele.....	31
# Nichts Aufregendes am Abend.....	31

Yogi-Amigos Gute-Nacht-Kinderyoga	32
Ärger abschütteln	34
Amigos Warm-Up-Hundetanz	36
Flügelschlagen	38
Wasserrad.....	40
Yogi-Ruderboot	42
Katz und Kuh.....	44
Hunde-Dreieck.....	46
Kuschelnder Hund	48
Happy Amigo.....	49
Hab Acht + Gute Nacht	50
Abendritual „Sorgenfrei in die Nacht“	53

Noch mehr Entspannungstipps

Hundemüde: Einfach mal gähnen	54
Funny Amigo Face	56
Ohrmassage „Bewegte Ohren“	56
Amigos „Coco-Wolken-zählen“	58

Weitere Infos für Kinder und Eltern	60
--	----

Danke!	62
---------------------	----

Über die Autorin	63
-------------------------------	----