

# Inhalt

»Kinder brauchen doch kein Yoga!«	9
Was ist Kinderyoga?	10
Gut zu wissen!	11
Wie funktioniert die Mitmachsafari?	13
Kinderyoga-Regeln	14
Wie führt man durch eine Fantasiereise?	15
Wie führt man durch eine Meditation?	16
Komm mit auf Yoga-Safari!	17
Kompassatmung	19
Afrikanischer Sonnengruß	20
Der Elefant	25
Die Giraffe	27
Der Löwe	29
Das Zebra	31
Der Wildhund	33
Die Schlange	35
Govindas Fantasiereise	36
Zusatzmaterial: Atemübung Pusteblume	40
Zusatzmaterial: Afrikanische Stein-Meditation	41
Zusatzmaterial: Wasserloch-Meditation	44