

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung.....	10
STRESS! Was ist das überhaupt?.....	12
Entspannt lebt und lernt es sich leichter	22
Warum Entspannung wichtig ist.....	24
Anspannung - Entspannung.....	28
Der kleine Neandertaler	30
Amigo - der kleine Yogi.....	32
Entspannung - wie geht das?	35
Amigos Lieblings-Kinderyogaübungen	
<i>Übungen im Stehen</i>	
Stehen wie ein Yogi	38
Amigos Warm-Up-Hundetanz	39
Bambus	41
Baum.....	43
Flügelschlagen	46
Holzhacker.....	47
Wasserrad.....	49
Straßenschild	50
Flamingo.....	51
Sonne.....	53
Ich bin wie ich bin – genial.....	54
<i>Übungen im Sitzen</i>	
Sitzen wie ein Yogi.....	56
Kreisende Schultern	58
Kamelritt.....	59

Eule	60
Löwe	63
Schmetterling	64
<i>Übungen im Vierfüßlerstand</i>	
Katz und Kuh.....	68
Pinkelnder Amigo	70
Hunde-Dreieck.....	71
<i>Übungen im Liegen</i>	
Kuschelnder Hund	73
Liegen wie ein Yogi.....	74
Happy Amigo.....	75
Muschel.....	76
Amigos Yogi-Ruderboot.....	78
Das Gedankenkarussell	80
Wir spielen Yoga	81
1. Abenteuer: Ausflug nach Utopia	82
2. Abenteuer: Ein Erlebnistag	96
Die Entspannungsgeschichte	110
Meditationen für kleine Yogis	120
Amigos Wohlfühl-Tipps	
Glückspunkte reiben	123
Bewegte Ohren.....	124
Hundemüde (Gähnen)	126
Zur Ruhe kommen	128
Sabinas Gruß an die Erwachsenen	132
Danke!	134
Über die Autorin	136