

INHALT

Vorwort	1
Auf dem Weg zum kleinen Yogini	2
Kinderyoga: Die bunte Welt der Kleinsten	4
<i>Was ist Kinderyoga und ist es anders als Yoga für Erwachsene?</i>	4
<i>Was im Kinderyoga beachtet werden sollte</i>	7
<i>Alleskönner: Wie Yoga unseren Kindern zu Entspannung & Konzentration verhilft</i>	9
<i>Fokus Schlaf: Mit Yoga zu leichterem Einschlafen</i>	15
Die erste Übungspraxis mit Kindern	17
<i>Allgemeine Voraussetzungen</i>	17
<i>Aufbau der Einheit</i>	22
In der Praxis: Yogaübungen	25
<i>Das Aufwärmen</i>	25
<i>Der Hauptteil: Asanas</i>	28
<i>Yogageschichten mit Asanas</i>	75
<i>Vorbereitung auf die Schlussspannung: Pranayama</i>	91
<i>Schlussspannung</i>	97

Yoga als Einschlafbegleitung – bindungsorientiert & entspannt 113

Bio-Rhythmus 113

Schlaf als Trennungssituation 118

Zeit mit den Eltern 120

Entspannte Einschlafbegleitung 122

Ein Blick in andere Kulturen 124

Innere Ruhe: Kindermeditation 126

Yoga-Rituale – sanft in die Nacht 137

Mein erstes Gute-Nacht-Yoga (2-4 Jahre) 138

Abend-Yoga Routine für Kindergartenkinder (4-7 Jahre) 143

Einschlafyoga für ältere Kinder 149

Einschlafyoga für kleine & große Kinder 155

Entspannung für Kleinkinder 155

Fantasiereisen 158

Yoga-Massage 162

Die Reise des kleinen Yoginis 165

Yoga-Begriffslexikon 167