

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>Allesköninger: 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 Schlussentspannung: Pranayama</i>	91
<i>Schlussentspannung</i>	97

Yoga als Einschlafbegleitung - bindungsorientiert & entspannt	113
<i>Bio-Rhythmus</i>	113
<i>Schlaf als Trennungssituation</i>	118
<i>Zeit mit den Eltern</i>	120
<i>Entspannte Einschlafbegleitung</i>	122
<i>Ein Blick in andere Kulturen</i>	124
<i>Innere Ruhe: Kindermeditation</i>	126
Yoga-Rituale - sanft in die Nacht	137
<i>Mein erstes Gute-Nacht-Yoga (2-4 Jahre)</i>	138
<i>Abend-Yoga Routine für Kindergartenkinder (4-7 Jahre)</i>	143
<i>Einschlafyoga für ältere Kinder</i>	149
Einschlafyoga für kleine & große Kinder	155
<i>Entspannung für Kleinkinder</i>	155
<i>Fantasiereisen</i>	158
<i>Yoga-Massage</i>	162
Die Reise des kleinen Yoginis	165
Yoga-Begriffslexikon	167