

Inhalt

.....

Vorwort.....9

1 Was ist Yoga?13

1.1 Bevor du mit Yoga beginnst18

1.1.1 Die Rektusdiastase18

1.1.2 Stillen.....19

1.1.3 Lockerer Beckenring.....20

1.1.4 Kaiserschnitt.....20

1.1.5 Was du für Yoga benötigst.....21

2 Erste Übungen23

3 Zeit für dein Kind 137

4 Den Beckenboden aktiv stärken und loslassen.....51

5 Zeit für dein Kind 2: Intensive Massage81

6 Die Rumpfmuskulatur stärken: Rücken, Flanken, Bauch.....103

7 Zeit für dein Kind 3: Yoga für dein Baby131

8 Yoga zur Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers.....141

Übungen mit deinem Kind.....	142
Übungen ohne dein Kind.....	160
9 Entspannung.....	175
9.1 Haltungen für die Entspannung/Meditation.....	182
9.2 Formen der Entspannung.....	184
9.3 Der Weg zur Meditation.....	187
9.4 Meditationsübungen.....	189
Anhang.....	204
1 Literaturverzeichnis.....	204
2 Dank.....	204
3 Über die Autorin	205
4 Bildnachweis	205