

Ein Wort zuvor

› EINFÜHRUNG

Yoga für starke Kinder

Was ist Yoga?

Meister des eigenen Lebens werden

Die Philosophie des Hatha-Yoga

Hatha-Yoga im Westen

Yoga für Kinder – anders als für Erwachsene

Kinder üben nicht, sie sind Yoga

Wie Yoga bei Kindern wirkt

Sicht- und spürbare Veränderungen

Typgerecht üben mit Ayurveda

Test: Welcher Dosha-Typ ist Ihr Kind?

Interview: Yoga wirkt ganzheitlich

5

› PRAXIS

Praktische Tipps zum Üben

33

Was Sie vorab wissen sollten

34

Die Vorbereitung

34

Das Yoga-Ritual

36

Der Übungsrhythmus

37

Die Anleitung

39

Gibt es »richtig« oder »falsch«?

42

Tipps für die Kids

47

Sieben bewährte Übungsreihen

49

Zu Beginn erst mal aufwärmen

50

Die Übungen

50

Basis für Einsteiger: Yoga für jeden Tag

52

Die Übungen

53

Fantasiereise: Auf der Wiese

63

Die Basis erweitern:

Mehr Yoga für jeden Tag

64

Die Übungen

65

Fantasiereise: Die Geschichte vom Schmetterling	75	Weitere Übungsfolgen für spezielle Bedürfnisse	118
Kopf frei! So lernen kleine Yogis und Yoginis leichter	76	Sich mal richtig auspowern	118
Die Übungen	76	Immer leichter lernen	118
Eine »etwas andere« Fantasiereise	86	Sich besser konzentrieren	119
Der Sonnengruß: Fit und frisch in den Tag	87	Ängste überwinden	120
Die Übungen	88	Mutmacher	120
Die Legende vom Sonnengruß	92	Leichter einschlafen	120
Die Blume: Mini-Sonnengruß für zwischendurch	93		
Die Übungen	94	➤ SERVICE	
Fantasiereise: Die Geschichte von der Blume	97	Zum Nachschlagen	122
Für Regentage – oder wenn's mal nicht so lustig ist	98	Sachregister	122
Die Übungen	98	Die Übungen von A bis Z	125
Fantasiereise: Die Ballonfahrt	108	Das Wichtigste auf einen Blick	126
Afrika: Weck den Löwen in dir ...	109	Impressum	128
Die Übungen	110		
Fantasiereise: Eine löwenmäßige Entspannung	117		