

Namaste!

Was ist eigentlich Yoga? 4

1 Bevor es losgeht 8

**2 Aufwärmübungen
für Bewegungsfans 14**

3 Tierische Yoga-Basics..... 29

**4 Smarte Kids-Übungen
im Stehen 47**

**5 Übungen für
Entspannungsfans58**

6 Flows zum selbstständigen Üben	71
7 Schnelle Übungen für mehr schöne Gefühle	84
8 Eltern-Kind-Yoga für eine gute Bindung	97
Schwierige Wörter	106
Dein Körper	108
Dank	110
Über die Autorin	111