

ANDREA HELTEN

YOGA
*für dich und
dein Kind*

GEMEINSAME ÜBUNGEN
FÜR MEHR GELASSENHEIT
UND EINE STARKE
ELTERN - KIND - BINDUNG

riva

INHALT

Yoga mit Kind – mehr als nur ein gutes Körpergefühl	7
Der ideale Ort, um sich kreativ zu verbinden	8

Yoga – jahrtausendaltes Wissen

Der achtgliedrige Pfad des Patanjali	15
--	----

Eltern und Kind gemeinsam auf der Matte

Laut, lebendig und kreativ	22
Die Basis für Yoga mit deinem Kind	30

Gemeinsam Yoga üben

Los geht's!	39
Loslassen	42
Verbinden	72
Stärken	104





Die Übungsreihen

Eigene Sequenzen zusammenstellen	134
Übungsreihen für 90 Minuten Zeit	136
Entspannung für die Füße	138
Slow down – rausgehen und Natur erleben	144
Entspannung für den Kopf	150
Glücksmomente – einfache Ideen für gute Gefühle	156
Spezielle Übungen für Zappelinchen	164

Anhang

Dank	176
Über die Autorin	179
Übungsregister	180
Lesetipps	184
Quellen	187

