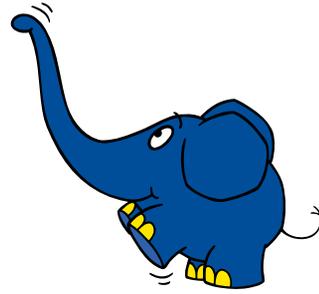


Yoga mit der Maus

riva

Inhalt



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
Entspannungsfans 58**

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

