

# Inhalt

Vorwort

6

## Teil 1: Eltern-Kind-Yoga

9

Eine ganz besondere Yogaform

10

Yogaspaß schon für die Kleinsten

10

Eine Yogareise um die Welt

11

Alle machen mit!

12

Das Besondere am Eltern-Kind-Yoga

13

Einfach anfangen und Spaß haben!

14

So ist dieses Buch aufgebaut

15

Das solltet ihr beachten

16

## Eine Reise um die Welt

19

Türkei

20

Kasachstan

34

Finnland

48

Irland

62

Südafrika	76
Japan	92
Australien	104
Indien	116
Das Gebiet der Ye'kuana in Südamerika	128
Idee zum Weitermachen: Die Welt ist so groß!	140

<b>Teil 2: Achtsames Spielen in der Natur</b>	143
Einführung	144
Komm, wir spielen in der Natur	145
Spiele aus aller Welt	150
Bonus: Handmassage	154
Über Sonja	158
Danke	158
Impressum	160