

6 Geleitwort Dr. med. vet. Ursula Zimmermann

8 Vorwort der Autorin

11 Die Idee von DOG Reläx

19 Einführung

19 Mein Hund und ich

20 Rote Karte für Stress

Weniger Stress – mehr Lebensfreude für Mensch und Hund 20
Die Bedeutung von Stress 21
Auch Hunde kennen Stress 25
Stress-Symptome beim Hund 25

28 »Klein aber fein« – die Bedeutung von Kommunikation und Körpersprache

Die Hundesprache 28
Weniger ist mehr 31
Hunde-Zen 33
Kommunikation verstehen 35

47 Zusammen sind wir stark

Bindung Mensch & Hund als Team 47
»Cool bleiben« – Die Impulskontrolle 52

54 Dog Reläx kompakt (Zusammenfassung)

57 Nun geht es los

57 Wo stehe ich?

59 Nichts kann mich umwerfen – Standfest wie ein Baum

Fit und Relaxed 61
Body Fit 62
Finger-Tipp 65

67 Aktives Wohlfühlen für den Hund

Einleitung 67
Lockerer Hals 71

Hunde-Yoga 73

Beug dich fit 75

Mobil wie eine Schlange 78

Eine Acht für den Hund 80

Zurück tut manchmal gut 82

So groß bin ich 84

87 Wellness-Massagen für meinen Hund

87 Wirkung der Massage

92 Bedeutung der Meridiane

93 Vorbereitung

Berührung 93

99 Die Wellness-Oase

Fließende Hände 100
Entspannter Hals 103
Kristallenergie 105
Igel-Wohl 108
Grooming 109
Glücksgriffe für den Hund 110
Magische Punkte 114
Stimmungsbarometer 118
Klangzauber 120
Energielinien 122
Massage intensiv 127

129 Massagen auch für unterwegs

Bewegte Ohren 129
Gesund und fit auf 4 Pfoten 133

136 Dog Reläx Natur

Fit for nature – oder Hunde wissen, was gut tut 136
Natur pur und Kuschelzeit 138
Die Autorin 139
Danksagung 140
Literaturhinweis 142
Quellenangabe 143
Bildnachweis 143