

- 6 Geleitwort Dr. med. vet. Ursula Zimmermann
- 8 **Vorwort der Autorin**
- 11 **Die Idee von DOG Relax**

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 Relax kompakt (Zusammenfassung)**

57 Nur 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 Relax 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