

Danksagungen .....	5
Vorwort .....	6
Einleitung .....	7

## KAPITEL 1

<b>Vorstellung des Geist-Körper-Seele-Models</b> .....	10
Wie geht man in diesem Buch vor .....	12
Einstieg in den Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich .....	14
Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Reiter und Pferd .....	14
Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Reiter .....	16
Geist-Körper-Seele-Trainingsbereich für Pferde .....	20
Ein interaktiver Arbeitsablauf .....	26

## KAPITEL 2

<b>Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 1:</b>	28
<b>Reiter   Reiten im Takt</b> .....	29
Element Geist: Tempo und Taktreinheit .....	29
Element Körper: Körperspannung .....	33
Element Seele: Geduld .....	40
<b>Pferd   Das taktreine Pferd</b> .....	43
Element Geist: Antritt nach vorne .....	43
Element Körper: Kraft .....	47
Element Seele: Gehorsam und Arbeitsmoral .....	49

## KAPITEL 3

<b>Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 2: Losgelassenheit</b> .....	54
<b>Reiter   Losgelassener Reiter</b> .....	56
Element Geist: Hilfengebung .....	56
Element Körper: Geschmeidigkeit .....	60
Element Seele: Psychische und physische Losgelassenheit .....	68
<b>Pferd   Das losgelassene Pferd</b> .....	71
Element Geist: Schenkelweichen .....	71
Element Körper: Geschmeidigkeit und Biegsamkeit .....	75
Element Seele: Bereitschaft .....	81

## KAPITEL 4

<b>Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 3: Anlehnung</b> .....	86
<b>Reiter   Die Anlehnung durch den Reiter</b> .....	87
Element Geist: Anlehnung .....	87
Element Körper: Koordination .....	91
Element Seele: Beständigkeit und Stetigkeit .....	95

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Pferd I Die Anlehnung beim Pferd</b>	99
Element Geist: Anlehnung in der Vorwärtsbewegung	99
Element Körper: Balance	102
Element Seele: Vertrauen und Zutrauen	107
 <b>KAPITEL 5</b>	
<b>Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 4: Schwung</b>	110
<b>Reiter I Der Schwung durch den Reiter</b>	111
Element Geist: Energie	111
Element Körper: Energische Einwirkung mit dem „Kern“	116
Element Seele: Begeisterung und Aufregung	126
<b>Pferd I Das schwungvolle Pferd</b>	128
Element Geist: Kraft und Energie	128
Element Körper: Energie	133
Element Seele: Durchlässigkeit und elektrische Reaktion	137
 <b>KAPITEL 6</b>	
<b>Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 5: Geraderichten</b>	140
<b>Reiter I Das Geraderichten durch den Reiter</b>	143
Element Geist: Einstellung	143
Element Körper: Dressursitz	145
Element Seele: Pflichtbewusstsein	152
<b>Pferd I Das geradegerichtete Pferd</b>	154
Element Geist: Körperbewusstsein	154
Element Körper: Hinterhand und Vorhand aufeinander einspüren	156
Element Seele: Zufriedenheit	162
 <b>KAPITEL 7</b>	
<b>Geist-Körper-Seele-Ausbildungsbereich 6: Versammlung</b>	166
<b>Reiter I Die Versammlung durch den Reiter</b>	168
Element Geist: Komplette psychologische Selbstkontrolle	168
Element Körper: Komplette Körperkontrolle	169
Element Seele: Konzentration	183
<b>Pferd I Das versammelte Pferd</b>	185
Element Geist: Totale Balance	185
Element Körper: Selbsthaltung	186
Element Seele: Konzentration	190
 <b>Index</b>	193