

Geleitwort	4
Vorwort	6
Träume vom Reiten	10
Dein Pferd ist dein Spiegel	11
Reiten kann leicht sein	13
Die Ausbildung des Reiters	17
Die Feldenkrais-Methode	23
Lektion: Gekreuzte Arme	28
Moshé Feldenkrais	30
Reiten mit Gefühl(en)	32
Funktionale Integration	40
Wie unterstützt die Feldenkrais-Methode das Reiten?	43

Die Feldenkrais-Lektionen	51
Bewusstheit durch Bewegung	52
Lektion: Vogelschwinge	54
Visualisieren von Bewegungen	56
Qualität statt Quantität	62
Die Rückenmuskeln	68
Lektion: Strecker des Rückens	70
Auf neuen Wegen	76
Kraftzentrum Becken	78
Lektion: Beckenuhr auf dem Stuhl	80
Achtsamkeit für die wertvollen Dinge im Leben	89
Schiefe	94
Lektion: Spiralisieren	104
Lektion: Drehen und wenden	110
Lektion: Rotation in Seitenlage	116
Hüftgelenke	118
Lektion: Rotieren und beugen	120
Lektion: Füße an der Wand	124
Was hängt an Ihrer Schulter?	132
Lektion: Fäuste rollen	133
Lektion: Freiheit im Brustkorb	140
Atmen	143
Lektion: Die Atemwippe	144
Kiefergelenke	148
Lektion: Den Mund aufmachen	149
Achtsamkeitsübungen	151
Service	155