

INHALT

4	Zu diesem Buch
6	In Balance
9	Ein Prozess auf der Suche nach dem Gleichgewicht
13	In Balance mit dem Pferd
14	Die Integration von Yoga
20	Vom Lernen
28	In Beziehung
31	Gesprächskultur
40	Meditation
46	EXTRA Prana-Lebensenergie

54	In Bewegung
57	Dynamisches Gleichgewicht
65	Reiten in Balance
68	Reiten, ein Gespräch
72	EXTRA Der Sattel – Mythos und Realität
77	Gedanken bewegen
80	Deine Yogapraxis
83	Körperbewusstsein und Funktionalität
84	Eine Yoga-Einheit
86	Die Basis

- 88 Ausgerichtet
- 92 Kraftvoll
- 96 Ausbalanciert
- 100 Flexibel
- 104 Koordiniert

108 Im Flow

- 111 Der Sonnengruß

118 Service

- 120 Literatur
- 121 Zum Weiterlesen
- 124 Register