

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