

# INhalt

EINLEITUNG	9
1. Teil <i>Meine Geschichte</i> DER RUF DER PFERDE	13
Racky und ich - eine magische Begegnung	21
Gianni	27
Rackys erste Lektion	37
Ausbildung und Schwierigkeiten	49
Auf der Suche nach Gleichklang	61
Stallsuche und der Atem der Präsenz	67
Der Beginn einer wundervollen Verbindung	77
Der Zauber der Beharrlichkeit	93
Pferde erfahren unsere innere Welt	103
Kommunikation mit Pferden	107
Ein Wunder geschieht	115
Latiro und die Natur der Heilung	119

## 2. Teil Die Heilkraft der Pferde IN DER PRAXIS 129

Erkenne dich selbst - 7 Stufen der Bewusstwerdung 132

### Stufe 1

Back to the Roots - die Verwurzelung 141

Der Individualraum - unser energetisches Zuhause 144

Die Außenlebenssphäre 148

Wer bewegt hier wen? 149

Dankbarkeit schafft Vertrauen 151

Die Wurzelatmung 153

Übung mit dem Pferd 154

### Stufe 2

Emotionen - wichtige Botschafter für dein Wachstum 157

Ängste 161

Neutrale Position 164

Übung mit dem Pferd 166

### Stufe 3

Wünsche erkennen und verwirklichen 169

Die Power-Position - Macht und Kraft der Seele 174

Übung mit dem Pferd 179

## *Stufe 4*

<b>Ordnung im Innen</b>	<b>181</b>
<b>Herzensenergie - die Kraft der zwei Prinzipien</b>	<b>183</b>
<b>Herzatmung</b>	<b>189</b>
<b>Vergebung</b>	<b>190</b>
<b>Übung mit dem Pferd</b>	<b>192</b>

## *Stufe 5*

<b>Kommunikation</b>	<b>195</b>
<b>Übung mit dem Pferd</b>	<b>199</b>

## *Stufe 6*

<b>Intuition, der Kompass der Seele</b>	<b>201</b>
<b>Übung</b>	<b>205</b>

## *Stufe 7*

<b>Hier und Jetzt - das Bewusstsein des erwachten Menschen</b>	<b>209</b>
<b>Übung mit dem Pferd</b>	<b>212</b>

## *Anhang*

<b>Alexandra Rieger, die Autorin</b>	<b>215</b>
<b>Die Mitwirkenden</b>	<b>216</b>
<b>Bildnachweis</b>	<b>219</b>