

|           |  |
|-----------|--|
| 7 .....   | <i>Danksagung</i>  |
| 11 .....  | <i>Über die Losgelassenheit</i>                              |
| 12 .....  | Definitionen der inneren und äußeren Losgelassenheit         |
| 13 .....  | Wofür die Losgelassenheit so wichtig ist                     |
| 18 .....  | Fütterung und Haltung pro Losgelassenheit                    |
| 27 .....  | <i>Mein Standardprogramm zu Beginn der Lösungsphase</i>      |
| 27 .....  | Aufwärmen  |
| 30 .....  | Zwangloses Schreiten am hingeebenen Zügel                    |
| 38 .....  | Sanft beginnen   |
| 41 .....  | <i>Lösende Übungen für jedes Pferd-Reiter-Paar</i>           |
| 45 .....  | Wenn Sie gern im Trab lösen                                  |
| 89 .....  | Wenn Sie lieber im Schritt lösen                             |
| 107 ..... | Wenn sich Ihr Pferd gut im Galopp lösen lässt                |
| 115 ..... | <i>Tipps aus der Praxis</i>                                  |
| 115 ..... | Wehe, wenn sie losgelassen                                   |
| 117 ..... | Und wie war das nun mit der inneren Losgelassenheit?         |
| 118 ..... | Wann Sie die Sporen besser weglassen                         |
| 119 ..... | Dehnungshaltung nicht als Selbstzweck!                       |
| 121 ..... | Losgelassenheit in der Arbeitsphase und der Gesamtausbildung |
| 122 ..... | Wie die Losgelassenheit mit dem Gleichgewicht zusammenhängt  |
| 125 ..... | <i>Anhang</i>  |
| 125 ..... | Über die Autorin und die im Buch gezeigten Pferde            |
| 126 ..... | Literaturverzeichnis   |
| 126 ..... | Abbildungsverzeichnis  |
| 127 ..... | <i>Stichwortregister</i>                                     |