

Vorwort	06
Reiten	09
Was benötigt man für „gutes Reiten“?	20
Losgelassenheit und Takt	22
Anlehnung	23
Ein Wort zur gebisslosen Zäumung	24
Schwung, Geraderichten, Versammlung	26
Skala der Ausbildung für den „reitenden Menschen“	28
Reiten – als Spiegel des Herzens	30
Bewusstheit	35
Achtsamkeit	38
Intention	44
Liebe	45
Herzübung	48
Energiepunkte für die Reitbahn	52
Energiekarten für eine bewusste	
Beziehungszeit mit dem Pferd	58
55 Wörter für eine bewusste Zeit mit dem Pferd	61
Verbindungsritual	62
Konzept für eine Reiteinheit	66
(Zu) Hohe Ziele	75
Angst	79
Panik und Trauma	83
Angst und Liebe	84
Die Angst und das Pferd	86
Die Persönlichkeit Ihrer Angst	86
Schritte, die Angst mit dem Pferd zu meistern	89
Hilfestellungen für konkrete Angstsituationen	92
Das Pferd und seine Angst	107
Kleine Hilfen in Angstsituationen	111
Freies Reiten	113
Reise in den Pferdekörper	122
Schlusswort	127