

- 18 1. Die beste Vorbereitung – Das Hier und Jetzt begrüßen
Gegenwärtigkeit
- 38 2. Freundlich und dankbar – Das Pferd als Begleiter annehmen
Freundlichkeit
- 62 3. Bewusst-Sein – Eintreten in die Welt des Pferdes
Offenheit
- 82 4. Körperbewusstsein – Körpersprache
Vertrauen
- 104 5. Spazieren gehen – Achtsamkeit erleben mit allen Sinnen
Urteilsfreiheit
- 122 6. Dressur oder Kommunikation
Geduld
- 142 7. Slow Living – Weniger ist mehr
Freude