

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