

| | |
|-----------|--|
| 9 | Vorwort |
| 11 | Liebe Leser ... |
| 13 | Physische Gesundheit |
| 13 | Das tägliche Inspektionsritual |
| 16 | Gesunderhaltung der Augen |
| 18 | Gesunderhaltung der Ohren |
| 18 | Gesunderhaltung der Zähne |
| 19 | Gesunderhaltung der Pfoten |
| 22 | Natürlich gegen Ungeziefer |
| 23 | Natürlich gegen innere Parasiten |
| 24 | Genussvoll baden |
| 27 | Psychische Gesundheit |
| 27 | Wohlbefinden im Alltag |
| 29 | Die Kraft der eigenen Einstellung |
| 29 | Gemeinsame Zeit – ein Leben lang |
| 32 | Auf die richtige Balance kommt es an |
| 35 | Achtsamkeit erleben |
| 35 | Wahrnehmung von Hund und Mensch |
| 37 | Wege zur Achtsamkeit |
| 40 | Spiegeln |
| 41 | Gemeinsames Nichtstun |
| 41 | Genussvoller Start in den Tag |
| 43 | Nahrung bedeutet Genuss |
| 43 | Liebe geht durch den Magen |
| 44 | Wasser |
| 46 | Gesundes Gewicht |

| | |
|----------|----------------------|
| 47 | Gemeinsam genießen |
| 56 | Vorlieben erforschen |
| 57 | Seelennahrung |

59 Die Atmung optimieren

| | |
|----------|---|
| 59 | Kontaktatmung |
| 60 | TTouches mit Zwischenrippen ausstreichungen |
| 60 | Bauchheber mit dem Handrücken |
| 61 | Das halbe Tellington-Körperband |
| 61 | Der Ohren-TTouch |

63 Bewegung tut gut

| | |
|----------|--------------------------------|
| 63 | Achtsam und fröhlich unterwegs |
| 66 | Der Vitalparcours |

73 Mensch-Hund-Interaktion

| | |
|----------|-----------------------------|
| 73 | Spaß mit Tricks |
| 77 | Hundeyoga |
| 79 | Körperagility |
| 80 | Interaktives Spazierengehen |
| 82 | Animal Centered Education |

89 Wohlfühl- und Entspannungsrituale

| | |
|----------|------------------------|
| 89 | Musik und Stimme |
| 89 | Leckerli |
| 90 | Achtsame Berührungen |
| 90 | Farben |
| 90 | Aromatherapie |
| 93 | Ein Fest für die Sinne |
| 94 | Danke |