

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 Zwischenrippenausstreichungen

60 Bauchheber mit dem Handrücken

61 Das halbe Tellington-Körperband

61 Der Ohren-TTTouch

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 Spaziergehen

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