

Inhalt

- | | |
|--|---|
| <p>4 Zu Beginn</p> <p>8 KÖRPER UND SPRACHE
— Gedankenspiel</p> <p>11 Grundbedürfnis nach Kommunikation</p> <p>18 Körper im Dialog</p> <p>35 Körpersprache als Fremdsprache</p> <p>.....</p> <p>42 KÖRPER UND WAHRNEHMUNG
— Perspektivwechsel</p> <p>45 Wahrnehmung und Interpretation</p> <p>56 Wahrnehmung und Verantwortung</p> | <p>68 KÖRPER IM AUSNAHME-ZUSTAND
— Grenzerfahrungen</p> <p>70 Den Blick schärfen für das Wohl</p> <p>76 Optimisten und Pessimisten</p> <p>78 Stress erkennen</p> <p>83 Leben in Grenzen</p> <p>.....</p> <p>93 WACHSAME KÖRPER
— Entdeckungsreise</p> <p>95 Körper erzählen</p> <p>109 Der Atem</p> <p>118 Atmen und atmen lassen</p> |
|--|---|

124 EMOTIONEN VERBINDELN
— Gefühlswelten

- 127 Brückenschlag
 - 135 Wohin mit den Gefühlen?
 - 138 Die Tragweite unserer Haltung
-

140 BEGEGNUNG AUF DISTANZ
— Raum-Verhältnisse

- 143 Es „spricht“ der Raum zwischen Pferd und Mensch

163 ZWISCHEN FREIHEIT UND
VERANTWORTUNG
— Philosophie und Praxis

- 165 Think free
 - 168 Einführung in die Freiarbeit
 - 178 Übungen
-

192 SERVICE

- 194 Zum Weiterlesen und Weiterklicken
- 196 Register
- 198 Impressum