

Kapitel

- Stephanie Hornung und Katja Krauß stellen sich vor
- Vorstellung der Seminarteilnehmer
- Der Krokodilschwanz hilft dabei seine Körpermitte zu finden.
- Sich auf den Känguruschwanz setzen - wie stehe ich richtig?
- Was hat der Hobbit mit der eigenen Bodenhaftung zu tun?
- Die Königsdisziplin ist den Alltag zügig und aus der Mitte heraus meistern zu lernen.
- Tellington TTouch
- Erklärung der neun Elemente
- Stabilität im Gehen, Stehen und Sitzen
- Tellington Balanceleine
- Führen des Hundes, so dass beide Parteien in ihrer Balance bleiben
- Regel Nummer 1: AUSATMEN
- Der Gebrauch der Augen
- Blick weit- Brustkorb weit- Atmung fließt
- Verteilung der Aufmerksamkeit
- Feedback

Chapters

- Stephanie Hornung and Katja Krauß introduce themselves
- Introduction of participants
- The Aligator Tail helps to find your center
- Have a seat on your Kangaroo Tail – What is the best way to stand?
- What does the Hobbit have to do with grounding?
- A day spent centered makes for a much easier day.
- Tellington TTouch
- Explanation of the Nine Elements
- Stability while walking, standing and sitting
- Tellington Balance Leash
- Leading the dogs so both parties stay balanced
- Rule # 1: EXHALE
- Use your eyes
- Widen your peripheral vision, widen your chest and let your breath flow
- Where is your attention
- Feedback