

	Widmung und Danksagungen	6
<i>VORWORT</i>	Warum gibt es ein zweites Buch?	7
<i>TEIL 1</i>		10
<i>Kapitel 1</i>	Was bringt einem das Reiten aus der Körpermitte?	10
<i>Kapitel 2</i>	Die Lernmechanismen	19
<i>Kapitel 3</i>	Die vier Grundlagen und das Erden	21
<i>Kapitel 4</i>	Der Gebrauch Ihres Selbst	28
<i>TEIL 2</i>	Unterrichtseinheiten zur Erweiterung des Bewusstseins	32
	Am Boden und auf dem Pferd	
<i>Kapitel 5 LEKTION EINS</i>	Gleichgewicht und Entspannung	35
<i>Kapitel 6 LEKTION ZWEI</i>	Der mitgehende Sitz	53
<i>Kapitel 7 LEKTION DREI</i>	Das Pferd ist unser Spiegel	69
<i>Kapitel 8 LEKTION VIER</i>	Heben Sie den Rücken Ihres Pferdes durch das Reiten von Übergängen	80
<i>Kapitel 9 LEKTION FÜNF</i>	So bauen Sie die Muskulatur des Pferdes durch das Reiten von Zirkeln und Wendungen auf	87
<i>Kapitel 10 LEKTION SECHS</i>	Wie Sie zusätzlich Stabilität gewinnen, wenn Sie im Trab drei Sitzarten einsetzen	100
<i>Kapitel 11 LEKTION SIEBEN</i>	Entdecken Sie den Energieaustausch	115
<i>Kapitel 12 LEKTION ACHT</i>	Wie Sie lernen, sich in den wechselseitigen Bewegungsvorgang des Pferdekörpers einzufühlen	128
<i>Kapitel 13 LEKTION NEUN</i>	Bessere Kommunikation durch feinere Hilfen	142
<i>Kapitel 14 LEKTION ZEHN</i>	Lernen Sie das Pferd geradezurichten, bevor Sie Seitengänge reiten	157
<i>Kapitel 15 LEKTION ELF</i>	Wie der Galopp ausdrucksvoll wird	165
<i>Kapitel 16 LEKTION ZWÖLF</i>	Reiterhände, die unterstützen und nicht stören	179
<i>Kapitel 17 LEKTION DREIZEHN</i>	Springen aus der Körpermitte	190
<i>TEIL 3</i>		230
<i>Kapitel 18</i>	Wie Sie durch das Reiten aus der Körpermitte Schmerzen reduzieren	230
<i>Kapitel 19</i>	Was haben Sie aus »Reiten aus der Körpermitte, Band 2« gelernt?	239
<i>ANHANG</i>	Das therapeutische Reiten	244
	<i>BILDNACHWEIS</i>	<i>248</i>
	<i>ZUM WEITERLESEN</i>	<i>249</i>
	<i>INDEX</i>	<i>250</i>
	<i>ÜBUNGSVERZEICHNIS</i>	<i>251</i>