



Editorial	3
Inhaltsverzeichnis	4

Top-Thema: Losgelassenheit und Dehnungshaltung

Innere Losgelassenheit des Pferdes	6
Ein Wort vorab	8
Die richtige Haltung	10
Feines Futter, fittes Pferd	13
Kommunikation als Schlüssel	17
Massage und Co. zum Lockerwerden	21
Die Pferdepsyche einordnen	24
Aufbau des Trainings je nach Pferdetyp	26
Äußere Losgelassenheit des Pferdes	32
Die Anzeichen von Losgelassenheit	34
Das Exterieur zur Losgelassenheit	38
Wie viel Anspannung braucht ein Dressurpferd?	43
Die Losgelassenheit des Menschen	48
Die innere Uhr	50
Wie Pferd und Mensch sich spiegeln	52
Strategien gegen das Hochschaukeln	56
Profitipps: Wege aus der Stressfalle	60
Eckart Meyners: Fitnesstipps zum Lockerwerden	64
Dehnungshaltung	70
Biomechanik: Die gute Dehnungshaltung	72
Gar nicht so speziell: Dehnungshaltung bei Friesen und Co.	76
Das Auge schulen: Bilderstrecke Dehnungshaltung	82
Blick über den Gartenzaun - es geht auch ohne	90
Praktische Tipps	102
Christine Stückelberger	104
Anja Beran	108
Ruth Giffels	111
Peter Kreinberg	114

Rubriken

Im Gespräch: Der CHIO und die Zehn-Minuten-LDR-Regel	117
Buchtipp	121
Gerd Heuschmann in der Kritik	122
Standpunkt: Auf dem Boden bleiben!	126
Literaturliste	127
Glosse: Mr.P. & Me! Einreiten, Halten, Äppeln und Grüßen	129
Impressum	129
Vorschau/Aboschein	130

Titelbild und Foto Inhaltsverzeichnis: www.slawik.com.

Redaktionsanschrift: Haus Dürresbach, 53773 Hennef, Tel.: 02242/8730 420

