

Karin Petra Freiling

CADMOS

HUND um fit

Die Vitalformel für Hunde



**GESUND UND
AUSGEGLICHEN
EIN LEBEN LANG**



**NATÜRLICH. AKTIV.
BERÜHREN.**



Karin Petra Freiling

CADMOS

HUNDum fit

Die Vitalformel für Hunde



**GESUND UND
AUSGEGLICHEN
EIN LEBEN LANG**



**NATÜRLICH. AKTIV.
BERÜHREN.**

HUNDum fit

Die Vitalformel für Hunde



Foto: Shutterstock/Dora Zett

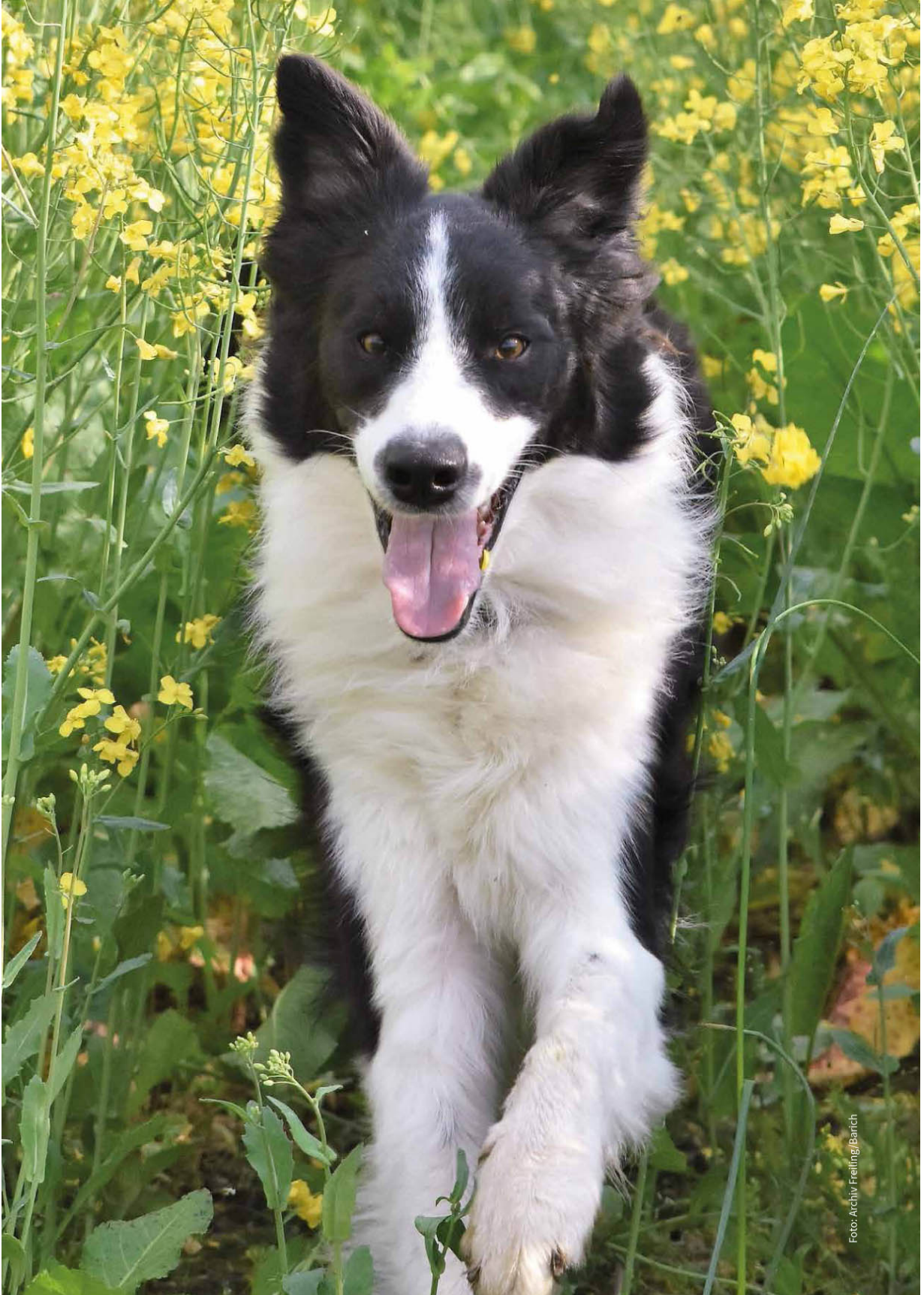


Foto: Archiv Freiling/Barich

Karin Petra Freiling

HUNDum fit

Die Vitalformel für Hunde

**GESUND UND
AUSGEGLICHEN
EIN LEBEN LANG**



**NATÜRLICH. AKTIV.
BERÜHREN.**

CADMOS

Haftungsausschluss:

Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Für eventuelle Schäden an Mensch und Tier, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen, kann dennoch keine Haftung übernommen werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden des Hundes empfehlen Verlag und Autorin grundsätzlich die Abklärung durch einen Tierarzt.

Alle mit * gekennzeichneten Mittel in diesem Buch dürfen laut Tierarzneimittelgesetz (Bundesgesetzblatt 2021/Teil I/Nr. 70 vom 4.10.2021) nur nach Verordnung durch den Tierarzt verabreicht werden, bei dem sich das Tier in Behandlung befindet.

Gender-Erklärung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im Cadmos Verlag auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) und wählen jeweils die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen. Frauen, Männer und Diverse mögen sich von den Inhalten unserer Publikationen gleichermaßen angesprochen fühlen.

IMPRESSUM



Copyright © 2022 Cadmos Verlag GmbH, München

Grafisches Konzept, Layout und Satz: www.cadmos.de

Fotos am Umschlag: Archiv Freiling/Barich

Shutterstock/Julija Sopic, Stickler, encierro, Wirestock Creators, evrymmnt

Lektorat: Maren Müller

Druck: www.graspo.com

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach
vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.


Printed in EU

ISBN: 978-3-8404-2065-8



INHALT

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



ZUM GELEIT

Karins Herz,

ihre Passion und ihre Fähigkeiten als Lehrerin haben das Leben von Tausenden von Menschen und Hunden positiv beeinflusst und verändert. Sie werden mit Hilfe dieses Buches erleben, wie sich Ihre Liebe zu Ihrem Hund und allen, die Ihnen nahestehen noch weiter vertieft. Ich bin Karin so dankbar für die Art und Weise, wie sie Tellington TTouch® bei Tieren und ihren Menschen verbreitet. Nach der Lektüre ihres Buches werden Sie sicher ein ebenso großer Fan von ihr sein, wie ich es bin.

Ihre

Linda Tellington-Jones





INHALT

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-TTouch
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 Spazierengehen
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



