

REIHE ASH, DER ZEN-HUND • BAND 2

Doga

Yoga mit deinem Hund



16 Übungen Schritt für Schritt • 64 illustrierte Schritte • für alle Hunde

Ash, der Zen-Hund

Willkommen auf der Matte

Zehn Minuten am Tag, eine Matte, dein Hund und du. Dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt, vom allerersten gemeinsamen Atemzug bis zu dem Moment, in dem dein Hund an dich gekuschelt einschläft.

1

Lies die Sicherheitsregeln

Die Kapitel 00 und 03 zeigen dir, wie du jede Übung an deinen Hund anpasst.

2

Folge den Bildtafeln

Jede Übung hat ihre Bildtafel in 4 Schritten. Schau hin, dann mach mit: 5 bis 15 Minuten genügen.

3

Bleib dran

Der 21-Tage-Plan, der Abhakkalender und das Tagebuch helfen dir, das Ritual aufzubauen.

Alle Illustrationen zeigen Ash, einen jungen blauen Staffordshire Bull Terrier. Die Tipps gelten aber für alle Hunde, vom Chihuahua bis zur Deutschen Dogge.

Doga, Yoga mit deinem Hund · Reihe Ash, der Zen-Hund, Band 2 · Erstausgabe, 2026.

© 2026 Ash, der Zen-Hund. Alle Rechte vorbehalten. Dieses E-Book ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Jede vollständige oder teilweise Vervielfältigung, Verbreitung oder Weiterveräußerung ohne schriftliche Genehmigung ist untersagt.

Dieses Buch ersetzt weder den Rat eines Tierarztes noch die Begleitung durch einen Hundetrainer. Doga wurde bei Hunden nicht wissenschaftlich untersucht und ist keine Behandlung. Der Autor haftet nicht für eine unsachgemäße Anwendung der vorgestellten Übungen. Wenn du Zweifel an der Gesundheit deines Hundes hast, wende dich an eine Fachperson.

INHALT

00	Sicherheit zuerst
01	Warum dieses Buch
02	Was die Wissenschaft sagt, und was nicht
03	Doga an deinen Hund anpassen
04	Deine Einheit vorbereiten
05	Deinen Hund während der Einheit lesen
06	Die 16 Übungen
07	Deine fertigen Programme
08	Der 21-Tage-Plan
09	Dein Doga-Tagebuch
10	Häufige Fragen
B1	Bonus: die Übersicht der 16 Übungen
B2	Bonus: dein 21-Tage-Kalender

Sicherheit zuerst

In diesem Buch machst du die Yoga-Übungen. Dein Hund macht auf seine Art mit: Er legt sich neben dich, bekommt eine Massage, läuft unter einer Brücke durch, reagiert auf ein einfaches Signal. Wir biegen einen Hund nie in eine Position und halten ihn nie auf der Matte fest.

Die 7 goldenen Regeln

1. **Frag deinen Tierarzt** bevor du beginnst, besonders bei einem Welpen, einem älteren oder übergewichtigen Hund, nach einer Operation oder bei Gelenk- oder Atemproblemen.
2. **Welpen: keine Sprünge und kein Gewicht auf den Hinterbeinen, solange das Wachstum nicht abgeschlossen ist.** Die Wachstumsfugen schließen sich bei sehr kleinen Rassen mit etwa 6 bis 8 Monaten und können bei großen und sehr großen Rassen bis 18 bis 24 Monate offen bleiben. Dein Tierarzt kann dir sagen, wie weit dein Hund ist.
3. **Kein Zwang.** Dein Hund darf die Matte verlassen, wann er will.
4. **Keine Einheit direkt vor oder nach einer Mahlzeit.** Bei großen Hunden mit tiefem Brustkorb gehört Aktivität rund um die Mahlzeiten zu den Risikofaktoren für eine Magendrehung, einen lebensbedrohlichen Notfall. Warte mindestens eine Stunde.
5. **Kurznasige Hunde** (Bulldogge, Mops, Shih Tzu...): kurze Einheiten, ein kühler Raum, sofort aufhören, sobald die Atmung laut wird. Diese Rassen vertragen Anstrengung und Hitze schlecht.
6. **Rutschfester Boden** für euch beide, und Einheiten von 5 bis 15 Minuten.
7. **Hör beim ersten Stresszeichen auf** (Kapitel 05). Beende die Einheit immer mit einem schönen Moment.

Dieses Buch ersetzt weder Tierarzt noch Hundetrainer. Bei Schmerzen, Lahmheit oder Verhaltensänderungen wende dich an eine Fachperson.

Warum dieses Buch

Jeder Hund muss sich auspowern, und jeder muss auch lernen, zur Ruhe zu kommen. Wir schenken ihnen Spaziergänge, Spielzeug, Hundeschule. Selten bringen wir ihnen bei, sich neben uns zu entspannen.

Doga ist eine einfache Antwort: zehn Minuten am Tag, eine Matte, dein Hund und du. Du machst dein Yoga. Er lernt, dass dieser Moment ruhig, vorhersehbar und angenehm ist. Keine besondere Ausrüstung, keine Gelenkigkeit nötig, und es funktioniert für jede Größe, wenn du anpasst. Dafür gibt es die Kästen „Anpassungen“ unter jeder Übung.

Wer ist Ash?

Ash ist ein junger blauer Staffordshire Bull Terrier. Er ist auf jeder Illustration dieses Buches zu sehen, denn mit ihm sind diese Einheiten entstanden. Ist dein Hund kleiner, größer, älter oder schüchterner, sind die Kästen „Anpassungen“ für dich da.

1

SERIE 1

Verbindung

Gemeinsam zur Ruhe kommen, atmen, berühren.

01 Gemeinsames Atmen

02 Herz an Herz

03 Die Ohrmassage

04 Der Hundegruß

Du hast gerade eine Leseprobe gelesen

Das vollständige Buch hat 40 Seiten: 16 Haltungen in 64 Schritten illustriert, 3 Programme von 5 bis 15 Minuten und ein 21-Tage-Plan.

Sofortiger Download nach dem Kauf.

staffyash.myshopify.com/de/products/doga-le-yoga-avec-ton-chien-ebok-illustre-pdf