

# Doga

## Mein Hund ist ein Yogi



Hunde-Yoga fördert die Bindung zum Vierbeiner.

ZEICHEN DER WERTSCHÄTZUNG

### Namaskar

**Die Übung.** Der sogenannte Herzengruß symbolisiert Liebe und Zuneigung. Dabei sitzen sich Yogi und Dogi gegenüber, und der Hund stützt die Vorderpfoten auf Herrchens Oberschenkel ab.

1

## Yoga für Hunde. 5 Übungen, die Tier und Halter in Einklang bringen

AKTIVIERT LEBENSENERGIE

### Der Hund

**Die Verbeugung.** Kopf, Vorderpfoten und Oberkörper liegen am Boden, das Hinterteil wird in die Höhe gestreckt. Die Bewegung der Wirbelsäule wirkt physisch und emotional aktivierend und spendet Energie.



2

ISABEL NEUMEISTER

Die Tier-Flüsterin



Jetzt hat der asiatische Wellness-Trend auch die Haustierzone erreicht. „Doga“, das Yoga für Hunde, vermittelt Freude an der gemeinsamen Bewegung, trägt zur Entspannung von Mensch und Tier bei und verstärkt auch die Bindung zueinander. Heißt es. Wir haben es ausprobiert – und gleich festgestellt: Der Hund muss bei der Yoga-Lektion erst einmal freiwillig mitmachen. Dogi-Muffel kann man in der Regel aber mit Leckerchen auf den Geschmack bringen. Und wenn's denn gar nicht fruchten will – bei wohlgefülltem Magen am geliebten Sofa lässt es sich auch beim Beobachten zur göttlichen Gleichmut gelangen.

GIBT KRAFT UND ENTSCLOSSENHEIT

### Der Berg

**Männchen machen.** Der Hund sitzt mit geradem Rücken am Boden und streckt Kopf und Vorderpfoten nach oben. Die Position aktiviert die beiden unteren Chakren, spendet Ruhe, Erdung, Kraft und Entschlossenheit.



3

**Hier wird Doggy zum Dogi.**

Und dann kann man ja immer noch zur Yogalehrerin gehen. Radha Prema, selbst dreifache Hundehalterin, bietet Doga-Einzelstunden privat und im Refugium von Starkoch Heinz Hanner in Mayerling in Niederösterreich an. Abgestimmt auf den Hund, dauern die Einheiten zwischen



4

30 und 50 Minuten. Während der Mensch dem Vierbeiner anfangs noch hilft, werden bei den fortgeschrittenen Yogis und Dogis die Übungen parallel ausgeführt. Dabei wird dem Vierbeiner nur zugemutet, was in seinen natürlichen Bewegungsablauf passt. Schließlich soll auch das Tier Spaß haben. Hebeübungen, wie im amerikanischen Doga, lehnt Prema ab. Die ausgebildete Hundetrainerin und ambitionierte Tierärztin weiß, dass diese Extrempraktiken die Hunde überfordern.

Gruppenunterricht mit einander unbekanntem Hunden ist nicht empfehlenswert. Viele Tiere sind dadurch gestresst, abgelenkt oder stören den harmonischen Gleichklang aus Neidgefühlen um die Leckerlis. Wer es ausprobieren will, hier der Kontakt: [www.yoga-coaching.at](http://www.yoga-coaching.at)

**Ihre Fragen an:** [tierwelt@news.at](mailto:tierwelt@news.at)  
**Tierwelt online:** [www.news.at/tierwelt](http://www.news.at/tierwelt)



ÖFFNET DIE INTUITION

## Die Cobra

**Die Übung.** Der Hund befindet sich in Bauchlage, sein Oberkörper ist aufgerichtet, der Kopf nach oben gestreckt. Durch die Dehnung der Wirbelsäule öffnen sich die drei oberen Energiezentren (Herz, Kehle und Stirn).

5

VOLLKOMMENE ENTSPANNUNG

## Shava-Asana

**Die Übung.** Den Abschluss der Einheit bildet die sogenannte „Vertrauensstellung“, bei der sich die Energie setzt. Am Rücken liegend und alle viere von sich gestreckt, drückt der Hund Wohlbefinden und Entspannung aus.



Die neue Trockennahrung  
**Pedigree® VITAL PROTECTION™** erfüllt die  
 vier universellen Bedürfnisse Ihres Hundes.



Für gesunde Zähne



Für eine gesunde Verfassung



Für glänzendes Fell



Für ein starkes Immunsystem

