

Vorwort 9

Expertenkommentar 10
von Prof. Dr. Wydra

Einleitung 12

*Pilates – Poesie der
 Bewegung für mehr
 Kraft und
 Beweglichkeit*

30

Von Frau zu Frau –
 der Genuss, eine Frau zu sein 19

Das ganzheitliche Trainingskonzept mit
 Pilates-Haltungen, Power-Training aus
 Kampfsport-Elementen und Yoga 20

Wirkung, Nutzen und Vorteile auf
 einen Blick 24

Wie Best Style Pilates mein Leben
 positiv veränderte 25

Feedback von Trainierenden 27

Über die richtige Einstellung, Zielsetzung
 und Motivation 28

Unsere Magie ist unsere Weiblichkeit 32

Der Mythos Pilates 34

Was Sie über Pilates wissen sollten 34

Die sechs Pilates-Prinzipien 36

Pilates-Haltungen in Best Style Pilates 37

Warm-up – Vorbereitende Übungen 38

Pilates-Basics für starke, geschmeidige
 Muskeln, eine gesunde Wirbelsäule und
 eine natürliche Körperhaltung 46

Von guten und von bösen Mädchen –
 die Siegerin in uns 93

Inspirationen aus asiatischer Tradition
 und westlicher Moderne 94

Der weibliche Samurai 98

Die Faszination der asiatischen Kampfkünste	100		
Power-Training mit Kampfsport-Elementen in Best Style Pilates	104		
Kampfsport-Fitness-Basics für ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System und optimales Gleichgewicht	114		
Grundbegriffe	116		
Powerkombis mit dem ultimativen Kick	142		
		Hommage au (ohhh!) chocolat	195
		Back to nature – (m)ein Weg zur gesunden Wohlfühlfigur, zu mehr Lebenslust und Wohlbefinden	196
		Meine drei Bausteine für weibliche Schönheit, Gesundheit und Lebensqualität	198
		Meine goldenen Regeln für feminines Essverhalten	200
Im Einklang mit sich selbst?	171	Zum Nachschlagen	204
Be in harmony – im Einklang mit sich selbst und seiner Umwelt	172	Verzeichnis der Übungen	204
Yoga in Best Style Pilates	175	Danksagung	206
Yoga-Basics für einen entspannten Körper, einen freien Geist und neue Energie	177	Über die Autorin	207
		Impressum	208