

Gurkenstückchen als Vorspeise

- 2.4.4 Abends – Tomaten mit Schafskäse überbacken

3 Das ERDE-Element

3.1 Die PILATES-ELEMENTS-METHODE

3.2 Die Prinzipien – eine besondere Komposition

- 3.2.1 Die sechs Grundprinzipien des klassischen Pilates
- 3.2.2 Das 7. Prinzip – die Mobilität und die Stabilität der großen und kleinen Gelenke
- 3.2.3 Das 8. Prinzip – Aufspannen und Dehnen der Meridiane
- 3.2.4 Das 9. Prinzip – Druck- und Zugmuster
- 3.2.5 Das 10. Prinzip – die neuromuskuläre Ansteuerung
- 3.2.6 Das 11. Prinzip – Alignment und Balance

3.2.7 Das 12. Prinzip – Entspannung und Körperwahrnehmung

3.3 Die Meridiane in Theorie und Praxis

3.3.1 Der Magenmeridian

3.3.2 Der Milz-/Pankreasmeridian

3.3.3 Die oberflächliche Frontallinie

3.4 ERDE-Flows – zentrieren, sammeln, stärken, stabilisieren, verteilen von innen nach außen, verbinden von oben und unten

3.4.1 „Die Mitte finden und stärken“ (L1)

3.4.2 Die „Hundreds 1“ (L1)

3.4.3 Die „Hundreds 2“ (L1-2)

3.4.4 Die „Hundreds 3“ (L2-3)

3.4.5 Die „Hundreds 4“ (L4)

3.4.6 „Double Leg Stretch mit Arm Circle“ (L1-2)

3.4.7 „Single Leg Stretch“ (L1-2)

3.4.8 „Up-Stretch 1“ (L1)

3.4.9 „Up-Stretch 2“ (L2)

- 3.4.10 „Knee Pull und Leg Lift Back“ (L1)
- 3.4.11 „Knee Pull und Arabesque“ (L2-3)
- 3.4.12 „Verteilen von innen nach außen“ – Psoas-Stretch/Hip Shift (L1-2)
- 3.4.13 „Verbinden von oben und unten“ – Psoas- und Piriformis-Stretch (L1-2)

3.5 Die Rezepte

- 3.5.1 Morgens – Dinkel- oder Haferflockenbrei
- 3.5.2 Mittags – buntes Gemüse aus dem Wok
- 3.5.3 Abends – Kürbissuppe mit Kartoffeln und Ingwer

4 Das METALL-Element

- 4.1 Das klassische Pilates-Mattentraining und die Großgeräte**
 - 4.1.1 Die Geschichte des Joseph

Pilates – kurz und knapp

4.1.2 Das traditionelle Pilates-Training

4.1.3 Die Großgeräte

4.1.4 Das Mattentraining

4.2 Die Meridiane in Theorie und Praxis

4.2.1 Der Lungenmeridian

4.2.2 Der Dickdarmmeridian

4.2.3 Die tiefe, frontale Armlinie

4.2.4 Der Perikardmeridian

4.2.5 Die oberflächliche, frontale
Armlinie

4.3 METALL-Flows – verfeinern, nachspüren, nach innen lenken und verdichten

4.3.1 „Spine Stretch mit Arm Circle“
(L1-2)

4.3.2 „Spine Twist“ (L1-2)

4.3.3 Vierfüßlerstandvariation mit
Rotation (L1-2)

4.3.4 Mobilisation der
Brustwirbelsäule aus der

Relaxposition (L1-2)

4.3.5 „Dem Atem Raum geben“ mit dem Senso®-Ball in Bauchlage (L1)

4.3.6 „Den Psoas weiten und öffnen“ mit dem Senso®-Ball (L1)

4.4 Die Rezepte

4.4.1 Morgens – Reisfrühstück mit Mandelmus

4.4.2 Mittags – Hühnchenbrustfilets mit Spinat und Pinienkernen (Beilage: Reis)

4.4.3 Abends – lauwarmer Zucchini Salat mit Champignons

4.4.4 Morgens – Pfirsichkompott mit Rundkornreis

4.4.5 Mittags – Rinderhüftstreifen mit grünen Bohnen und Pilzen aus dem Wok

4.4.6 Abends – Haferflockenbrei mit Äpfeln

4.4.7 Kräftige Hühnersuppe