

## Workshop Brustkorb – Schultern – Arme

**Die grossen Brustmuskeln lieben es, gedehnt zu werden. So entsteht mehr Raum im Brustkorb – ein Genuss für die Lunge und eine Wohltat für den ganzen Körper. Doch es steckt noch viel mehr dahinter:**

Die Ausrichtung von Brustkorb, Schultergürtel, Armen und Händen spielt im CANTIENICA®-Training eine zentrale Rolle. Sie entscheidet darüber, wie leicht oder wie anstrengend sich deine Haltung anfühlt.

Wenn hier Spannungen entstehen, beeinflusst das nicht nur Schultern und Nacken, sondern oft den ganzen Bewegungsapparat. Denn – du vermutest es schon – alles hängt zusammen.



© Andrea Meier  
Foto: Sara Ley von die Minervas

### Inhalt

- ♥ Brustkorbausrichtung
- ♥ Beweglichkeit in den Schultergelenken
- ♥ Leichtigkeit im Schulter- und Nackenbereich
- ♥ Ausrichtung der Arm- und Handknochen
- ♥ Freie Ellenbogengelenke
- ♥ Kraft in Armen und Händen

### Unterstützend bei

- Hochgezogenen oder verspannten Schultern
- Rundrückenhaltung oder eingefallenem Brustkorb
- Schmerzen im Schulter-/Nackebereich
- Spannungskopfschmerzen
- Engegefühl im Brustkorb
- Schmerzen in den Ellbogen und - Handgelenken
- Schwere Arme und kribbelnde Hände

### Dein Gewinn

In diesem Workshop zeige ich dir sanfte, präzise Übungen, die dich in eine entspannte Aufspannung führen. Gelenke bekommen wieder ihre natürliche Freiheit, Muskeln schmiegen sich wie selbstverständlich an die Knochen – und dein Oberkörper gewinnt Länge, Raum und Leichtigkeit.

Du spürst, wie aus feinen Impulsen eine neue Stabilität entsteht, die dich im Alltag trägt.

### Hast du gewusst?

Die Aufrechte Haltung – und dazu gehören Brustkorb, Schultern und Arme auch – spricht schon, bevor du ein Wort sagst. Das ist nicht unwesentlich, je nachdem, was du erreichen möchtest.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktorin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf

T: 079 686 46 79

E-Mail: [verbinden@wurzelzentrum.ch](mailto:verbinden@wurzelzentrum.ch)

Online-Buchen: [wurzelzentrum.gmbh.ch | SportsNow](https://www.wurzelzentrum.gmbh.ch/SportsNow)

Sichere dir jetzt deinen Platz!