

Workshop CANTIENICA®- Methode kennenlernen

Wenn unser Körper die Intelligenz hat, negative Formen durch Fehlverhalten anzueignen, kann er das auch in umgekehrter Richtung.

Das CANTIENICA®-Training ist ein evolutionäres Körpertraining. In kleinen Gruppen mit individuellem Coaching, gewinnst Du mehr Vertrauen in Deine Körperintelligenz.

Dieser Workshop soll dir einen Einblick bieten, wie die CANTIENICA®-Methode funktioniert und auf was wir besonders achten.

Inhalt:

- ♥ Die Grundprinzipien der Methode – einfach erklärt und sofort spürbar
- ♥ Aufrichtung statt Anspannung – wie dein Körper sich von innen heraus organisiert
- ♥ Atmung als Schlüssel – wie sie dir Leichtigkeit und Stabilität schenkt
- ♥ Feine Bewegungen, grosse Wirkung – Übungen, die du jederzeit anwenden kannst
- ♥ Alltagstaugliche Impulse – für mehr Energie, Präsenz und Wohlbefinden

Du erfährst, wie Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf als Einheit zusammenarbeiten – welche Bedeutung Beckenboden und Zwerchfell in diesem Zusammenspiel haben. Und wie du mit kleinen Impulsen in Länge, Balance und Kraft kommst.



© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Nicht nur unterstützend bei:

- Rückenschmerzen & Verspannungen
- Haltungsschwächen & Instabilität
- Stressbedingter Muskelspannung
- Bewegungs- oder Körpermüdigkeit
- Beckenbodenbeschwerden
- Beschwerden in Hüfte, Knie oder Schultern

Sondern auch ganz einfach, wenn du die Methode unverbindlich kennenlernen möchtest und damit liebäugelst, deine Gesundheitsvorsorge für's älter werden zu starten.

Dein Gewinn

CANTIENICA® wirkt von innen nach aussen.

Dieser Workshop schenkt dir erste Werkzeuge, um:

- neue Länge und Leichtigkeit zu spüren
- dich klarer aufzurichten
- feine Tiefenmuskeln zu aktivieren
- Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern
- bewusster, verbundener und entspannter durch den Alltag zu gehen

Dein Körper arbeitet für dich – wenn du ihm die richtigen Impulse gibst.

Darum...

Schenke dir selbst Zeit voller Achtsamkeit und Körperintelligenz. Damit du dich wohl fühlst – in deinem Alltag, in deiner Bewegung, in deinem Sein.

Dieser Workshop gibt dir die nötigen Informationen, um herauszufinden, wie sich dieses Trainingskonzept für dich anfühlt. Und ja, du hast damit auch das nötige Rüstzeug, so dass dir die Türen zu einem laufenden Gruppenkurs jederzeit offenstehen.

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

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

Ich freue mich auf unseren Kontakt.



wurzelzentrum