wurzelzentrum

CANTIENICA®-Rückentraining

Dein Rücken in neuer Aufrichtung
Für mehr Leichtigkeit, Kraft und Wohlbefinden

Zwingen dich Rückenschmerzen immer wieder innezuhalten? Dann schenke deinem Rücken eine Pause – und dir selbst ein neues Körpergefühl.

In diesem Kurs lernst du, wie du mit achtsamer Haltung und feinen, präzisen Bewegungen Schmerz in Wohlgefühl verwandeln kannst.

© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Mit anatomischem Verständnis und kleinen, wirkungsvollen Übungen findest du nach und nach in eine gesunde, aufgerichtete Haltung zurück.

Inhalt
Wir richten den Fokus liebevoll und bewusst auf deinen Rücken. Du lernst:

- ♥ Warum Rückenschmerzen entstehen – und wie du sie besser verstehst
- ♥ Aufrichtung statt Verkrampfung – die Haltung, die dich trägt
- ♥ Bewegung statt Schonhaltung – sanft lösen, was fest geworden ist
- ♥ Atmung als Schlüssel – wie dein Atem deine Rückengesundheit unterstützt
- ♥ Praktische Übungen – sofort umsetzbar für mehr Wohlbefinden im Alltag

Unterstützend bei:
- – Chronischen oder akuten Rückenschmerzen
- – Verspannungen in Nacken, Schultern und Lendenbereich
- – Haltungsschwächen und Fehlhaltungen
- – Steifheit und Bewegungseinschränkungen
- – Stressbedingten Muskelverspannungen

Schenke deinem Rücken Aufmerksamkeit – und dir selbst mehr Lebensqualität. Damit du wieder mehr Zeit hast, um dein Leben zu geniessen.

Dein Gewinn
Mit feinen Impulsen bringst du deinen Körper in seine natürliche, tragende Aufrichtung: Füsse, Beine, Becken, Brustkorb, Schultergürtel und Kopf – alles kommt in Balance.
Das Resultat ist ein freier, elastischer Rücken und ein aufgerichtetes Körpergefühl, das dich durch deinen Tag begleitet.

Hast du gewusst?
Oft liegt die Ursache für Beschwerden nicht nur in Verspannungen, sondern in unbewussten Muster, die sich über Jahre eingeschlichen haben. Eine klare, dynamische Ausrichtung bringt Entlastung – für deinen Rücken und deinen ganzen Körper.

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

Sichere dir jetzt deinen Platz!