wurzelzentrum

CANTIENICA®-Schnupperkurs

Möchtest du einfach einmal spüren, ob dieses Training zu dir passt?
Dann ist dieses Schnupper-Abo eine wunderbare Gelegenheit, die CANTIENICA®-Methode kennenzulernen.

Das CANTIENICA®-Training ist ein intelligentes, evolutionäres Körpertraining. In kleinen Gruppen und mit individuellem Coaching stärkst du dein Vertrauen in deine Körperintelligenz.

Dieses Schnupper-Abo gibt dir einen authentischen Einblick, wie das Training aufgebaut ist und worauf wir besonders achten.

Inhalt:
♥ Intelligentes Beckenbodentraining – Kraft von innen heraus
♥ Rückentraining neu gedacht – stabil, beweglich und entlastend
♥ Haltungstraining – Aufrichtung statt Spannung
♥ Kraft und Power – aus der Tiefe, ohne Druck
♥ Sanfte, präzise Übungen – für mehr Beweglichkeit und Präsenz

Du erlebst, wie Füsse, Beine, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf als Einheit zusammenarbeiten – wie sich Beckenboden und Rücken in jeder Lektion kräftigen und wie dein Körper mit feinen Impulsen mehr Länge, Stabilität und Leichtigkeit entwickelt.

CANTIENICA® wirkt ganzheitlich und nachhaltig.

© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Dieses Training unterstützt dich:
- bei Rückenschmerzen und Verspannungen
- bei Haltungsschwächen und Instabilität
- bei Beckenboden-Themen
- bei Kraft- und Energiemangel
- bei Beweglichkeitsverlust
- beim Wunsch nach mehr Vitalität

Oder ganz einfach dann, wenn du neugierig bist auf ein sanftes, intelligentes Körpertraining und herausfinden möchtest, ob es dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden begleitet.

Dein Gewinn
Die CANTIENICA®-Methode wirkt von innen nach aussen. Und das Schnupper-Abo schenkt dir erste Erfahrungen, um:

- deine Haltung bewusster wahrzunehmen
- Kraft für Beckenboden und Rücken aufzubauen
- Beweglichkeit und Elastizität zu fördern
- dich aufgerichteter und stabiler zu fühlen
- mit mehr Energie durch den Alltag zu gehen

Dieses Angebot umfasst **3 Lektionen** und ist während **5 spezifisch definierten Wochen gültig**.

In jeder Lektion ist Krafttraining für Beckenboden und Rücken integriert.

Dieser Schnupper-Kurs hilft dir herauszufinden, wie sich dieses Trainingskonzept für dich anfühlt und ob du dir eine regelmässige Teilnahme in der Gruppe vorstellen kannst.

Buchen kannst du es während des Schnupper-Monats in jeder ausgeschriebenen Stunde. Jede ausgeschriebene Stunde findet während der definierten Zeit ab 1 Teilnehmenden statt. Maximale Gruppengrösse 8 Personen.

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
Ich freue mich auf unseren Kontakt.