

## Das Angebot im Studio

Die Lektionen mit maximal 6 Teilnehmern dauern 60 Minuten und beinhalten alle Elemente aus den Programmen

CANTIENICA® – Beckenbodentraining,  
CANTIENICA® – Das Powerprogramm,  
CANTIENICA® – Das Rückenprogramm,  
CANTIENICA® – go!

Elemente aus CANTIENICA® – Faceforming aktivieren die Gelenke des Kopfes und stimulieren die Spannkraft der Gesichtsmuskulatur.

Aus rund 500 Übungen wird jede Lektion individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. Abwechslungsreiche Choreographien stimulieren den Körper und den Geist. Jede Übung wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse adaptiert und abgestimmt.



Foto: Fabrik Studios

## Wer kann mitmachen?

Mit 25 können Sie den Spuren der Zeit vorbeugen. Mit 70 erobern Sie die Spannkraft und Bewegungsfreude zurück, die Sie mit Ihrer Jugend verloren glaubten. Sie bestimmen Tempo und Rhythmus. In kleinen Gruppen mit individueller Betreuung fühlen sich Anfänger und Fortgeschrittene wohl. Die Methode bringt Mann und Frau schneller als jede andere sichtbare, messbare Resultate, spürbar mehr Kraft, Beweglichkeit und Lebensenergie.

Vermeintlich unausweichliche Beschwerden können durch die CANTIENICA® –Methode verhindert, gelindert oder geheilt werden: Fehlhaltungen aller Art – Skoliose, Hohlkreuz,

Rundrücken, Beckenschiefstand, O-Beine, X-Beine. Folgen von Fehlhaltung und Muskelschwäche – Arthrose, Osteoporose, Gelenksbeschwerden. Organsenkungen, Prolaps, Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur. Inkontinenz (Blase, Darm), Hämorrhoiden, Prostatavergrößerung, Fußdeformationen, Kopfschmerzen, Depressionen.

## Privatlektionen und Kursangebote im Studio und in der Praxis

Sie können zu allen Themen Privatlektionen buchen. Monatlich finden Spezialkurse im Wechsel statt. Zur Auswahl stehen:

CANTIENICA® – Beckenbodentraining  
CANTIENICA® – Das Rückenprogramm  
CANTIENICA® – go!  
CANTIENICA® – Faceforming



CANTIENICA® – Studio Rankweil – Brederis

Praxis für ganzheitliche Körper- und Atemtherapie  
Vegetotherapie, Cranio-Sacral-Balancing  
Ernährungsberatung-Makrobiotik

Sarah Gielen  
Im Gässele 4, 6830 Rankweil-Brederis  
Tel: 0664-9709863, sarah.gielen@aon.at

Rufen Sie mich an. Ich freue mich auf Sie!



CANTIENICA®

*Methode für Körperform & Haltung*

[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)



Foto: Fabrik Studios

***Haben Sie Lust auf  
Körperbewusstsein und Kraft?  
Flexibilität und Form?  
Auf Schönheit und Schlankheit?  
Sie haben Lust auf die CANTIENICA® –  
Methode für Körperform & Haltung!  
Körpertraining der intelligenten Art.  
Therapeutische Fitness.  
Für Menschen mit hohen Ansprüchen  
und wenig Zeit.***

## Die Logik der Methode

Die CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung ist ein anatomisch begründetes Trainingskonzept. Benita Cantieni entwickelte die Methode zuerst für sich selber, denn sie litt unter den schmerzhaften Folgen einer fortschreitenden Wirbelsäulenverkrümmung, mit Arthrose in mehreren Gelenken und Schmerzen auf Schritt und Tritt. Heute ist sie vollkommen gerade, schmerzfrei, kraftvoll und bewegt sich mit der Lust eines jungen Tigers. Cantieni bezeichnet ihr System als „Anatomie für Laien, Anleitung zur Selbstheilung“. Gute Haltung, Beweglichkeit und Kraft aus der Tiefenmuskulatur halten einerseits Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen gesund, sie machen andererseits auch schön: Die aufrechte Haltung schenkt dem Körper Ausstrahlung und Eleganz. Die vernetzte Tiefenmuskulatur strafft die Formen, bringt den ganzen Körper in seine Bestform, unabhängig von Größe, Alter oder Gewicht.

## Das Team Körper und Geist

Die psychologischen, neurobiologischen und anatomischen Wechselwirkungen von Haltung und Wohlbefinden hat Benita Cantieni mit namhaften Wissenschaftlern im Buch „Embodiment“ (Verlag Huber, Bern) zusammengetragen. Kurz zusammengefasst: So, wie die Stimmung die Haltung beeinflusst, so beeinflusst die Haltung eben auch die Stimmung. Die Haltung und die Muskeltätigkeit regen die Hormonproduktion an, gute Haltung stimuliert Glücksgefühle. Aufgespannte, gedehnte und aktive Skelettmuskulatur hält die Nerven aktiv und leitfähig.

## Die anatomische Präzision

Das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule ist das Becken. Es wird in der CANTIENICA® – Methode ideal ausgerichtet, mobilisiert und in der gesamten Becken und Beckenbodenmuskulatur vernetzt. Auf dieser Basis wird die Wirbelsäule mit Hilfe der autochthonen Rückenmuskulatur aufgespannt, das sind mehr als 200 Muskeln, die Ihre Wirbelsäule wie ein Futteral stützen, schützen und mit den umliegenden Muskeln verbinden. Jede einzelne CANTIENICA® – Übung integriert so den gesamten Körper von Sohle bis Scheitel, egal, ob sie auf Kraft an Rücken und Bauch, entspannte Schultern, wohlgeformte Arme oder einen flachen Bauch abzielt. Diese anatomische Präzision ist der Grund, weshalb die CANTIENICA® – Methode vor allem von Therapeuten erlernt und angeboten wird.



Fotos: Fabrik Studios

## Ihre Körperintelligenz wecken

Eigene Grenzen überwinden. Den Körper fordern, ohne ihn zu überfordern. Anspornen. Herausfinden, was in ihm steckt. Fähigkeiten wecken, die weit über das hinausgehen, was Sie sich bislang zutrauten: Die CANTIENICA® – Methode schenkt Ihnen Kraft und Beweglichkeit. Sie vermittelt auf meditative Art ein Gefühl für Ökonomie, Koordination und Schönheit durch den anatomisch richtigen Gebrauch des Körpers.

Alle Bewegungen zur Straffung und Kräftigung der Muskulatur werden dreidimensional ausgeführt, also natürlich im wahrsten Sinn des Wortes. Die wieder geweckte Körperintelligenz fließt in Ihren Alltag ein. Sie bewegen sich anders, Sie halten sich anders. Im Stehen, Gehen, Sitzen, selbst im Liegen. Im Beruf, beim Sport, am Schreibtisch, bei der Gartenarbeit, auf dem Golfplatz, kurz in allen Situationen Ihres täglichen Lebens.



## Reise in den eigenen Körper

Das Skelett wird in die optimale Aufspannung gebracht. Das verändert sofort Ihre Haltung. Ausgefeilte, exakt aufeinander abgestimmte Übungen vernetzen und trainieren 100 % der Skelettmuskulatur. Effizient. Schonend. Kraftvoll. Absolut sicher für die Wirbelsäule und alle Gelenke. Die CANTIENICA® – Methode stellt Ihre individuelle Anatomie über alles. Sie werden im CANTIENICA® – Studio Rankweil – Brederis ausschließlich von bestens ausgebildeten CANTIENICA® – Instruktor:innen angeleitet. Damit Sie immer vom neuesten Stand der Forschung von Benita Cantieni profitieren, verpflichten sich alle Instruktor:innen in regelmäßigen Abständen Weiterbildungen der CANTIENICA® – AG zu besuchen.