

CANTIENICA® – Qualitäts-Club

Mitglieder des CANTIENICA®-Qualitäts-Club verpflichten sich zu regelmäßiger Weiterbildung, um auf dem neuesten Stand der anatomischen Forschung von Benita Cantieni zu sein, und werden auf der Homepage der CANTIENICA AG aufgelistet und empfohlen.

CANTIENICA® – go! wird ausschliesslich von speziell autorisierten Instruktorinnen und Instruktoren, Therapeutinnen und Therapeuten mit entsprechender Zusatzausbildung angeboten.

Vertiefende Informationen zu CANTIENICA® – go! finden Sie hier:

Benita Cantieni

Beschwerdefrei laufen –

Mit effektiven Haltungs- und Bewegungsübungen zur richtigen Lauftechnik

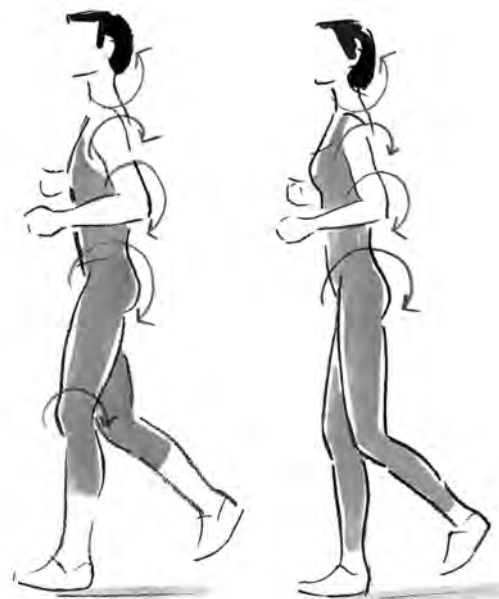
Verlag Südwest, ISBN-Nr. 3-517-06999-X

www.cantienica.com

infotiger@cantienica.com



www.cantienica.com



© Heidemarie Vignati

*Die Schwerkraft entmachten.
Die Fliehkräfte nutzen.
Ganz leicht laufen.
Weil es die Natur des Menschen ist.
Schmerzfrei. Aufgespannt. Gelenkgerecht.
Rückenfreundlich.
Weil anatomisch gute Bewegung Therapie ist.*

Das Ziel

Der menschliche Körper ist ein Meisterwerk. Gemacht, um sich zu bewegen. Egal, wie alt Sie sind, ob schon da ein Gelenk oder dort eine Sehne schmerzt: Wenn Sie Ihren Körper richtig bewegen, bewegt er Sie lustvoll, leicht und schmerzfrei. Ob beim Spazieren, Schwimmen, Laufen, beim Skifahren, Golfen oder Yoga. Sie müssen nur den Glauben an die Schwerkraft revidieren. Und die Vorzüge des aufrechten Ganges ausnützen.

Die Methode

CANTIENICA® – go! sagt Ihnen, wie Ihr Körper funktioniert. Wie Sie die Wirbelsäule aufspannen. Das Becken und den Brustkorb perfekt am Stamm ausrichten. Wie Sie die Gelenke in die natürliche Fliehkraftbewegung setzen, die sich ebenso natürlich durch den ganzen Körper, durch alle Wirbel und alle anderen Gelenke schwerelos fortsetzt. Mit dem Effekt, dass die Bewegung Ihr Gewicht halbiert, statt es, wie bisher, zu verdoppeln. Mit CANTIENICA® – go! lernen Sie, wie Sie Füße, Knie, Hüften, Wirbelsäule und Schultern leicht und schmerzfrei in Bewegung setzen.

Die Sicherheit

Alles an der CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung ist anatomisch begründet. Auch CANTIENICA® – go! beruht auf der mittlerweile 15jährigen Forschung von Benita Cantieni. Das Skelett wird optimal ausgerichtet und in den Tiefenmuskeln stabilisiert.

Die Anwendung

CANTIENICA® – go! richtet sich an alle, die sich ökonomischer, schöner und leichter halten und bewegen möchten. Die natürliche Gangart entlastet alle Gelenke und ist vorteilhaft bei folgenden Beschwerden:

- Arthrosen der Fuß- oder Sprunggelenke
- Fersensporn, verkürzte Achillessehnen
- Arthrosen, Abnützungserscheinungen an den Kniegelenken
- Beckenschiefstand, ISG-Syndrom
- Deformationen, Arthrosen, Dysplasien der Hüftgelenke
- Rückenbeschwerden (Lendenwirbel, Brustwirbel, Nackenwirbel, Kopfhaltung, Skoliose, Rundrücken, Flachrücken etc.)
- Bandscheibenvorfällen
- Arthrosen, Deformationen der Schultern
- Migräne, Spannungskopfschmerzen, Tinnitus

