

Ausstrahlung
Geschmeidigkeit
Leichtigkeit

CANTIENICA®

Die Methode

Cantienica® ist eine anatomisch fundierte Fitness-Methode für Körperform & Haltung. Die Grundhaltung wird optimiert, indem das Skelett ideal ausgerichtet wird: so aufgespannt und ausgerichtet, dass kein Knochen den Nachbarn berührt oder behindert.

Die Cantienica®-Methode aktiviert 100% der Tiefenmuskulatur und versetzt sie in einen „Vitaltonus“. Diese Basishaltung schenkt dem Körper Ausstrahlung und Geschmeidigkeit unabhängig von Alter oder Fitnesszustand.

Diese Aufrichtung ermöglicht die Selbstheilung von Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Gelenkschäden.

**In all unseren Cantienica®-Kursen ist die Teilnehmerzahl auf max. 8 Teilnehmer beschränkt.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

Cantienica®-Das Beckenbodentraining

„Das Powerbecken wecken“

Die Beckenbodenmuskulatur neu entdecken. Die Gelenke entlasten, sowie Organsenkungen und Inkontinenz beheben.

Cantienica®-Faceforming

„Nackenlang, schulterleicht und schön zugleich“

Strafft, mindert Falten, Tränensäcke und Hängelieder.

Lindert Zähneknirschen und Verspannungskopfschmerzen.

Cantienica®-Go!

„Beschwerdefrei laufen“

Um sich kraftvoll aufrecht, federleicht und frei von Schmerzen bewegen zu können.

Cantienica®-Das Rückenprogramm

„Mit Leichtigkeit im Alltag“.

Eine schmerzfreie Haltung gewinnen.

Hilft bei Beckenschiefstand, Schulterschmerzen, Hüftgelenkarthrosen.

**Praxis für ganzheitliche Körper- & Atemtherapie
Sarah Gielen**

Diplompsychologin | Coach

Einzel Sitzungen, Kurse und Seminare

Telefon +41(0)76 340 90 14 | +43(0)664 970 98 63

Zürich | Vorarlberg

www.sarahgielen.net