

STUDIOS IN BERLIN & BRANDENBURG

Samstag, 04.05.24 - 11:00 - 15:00 Uhr

- Prenzlauer Berg** mamunette.de
- Tempelhof** cantienica.schiewer.de
- Köpenick** aufgespannt.de
- Charlottenburg** koerpertraining-berlin.de
- Treptow** imneuenraum.de
- Zehlendorf** corinna-buchholz.de
- Friedrichshain / Kreuzberg** space-and-motion.de
- Karlshorst** cantienica-fitness.de
- Dahme-Spreewald** imke-bona.de

 Informationen
und Programm



CANTIENICA®


Körper in Evolution

TAG DER OFFENEN STUDIOS

Du suchst Leichtigkeit und Aufrichtung -
ab jetzt und für deine Zukunft?
Entdecke die CANTIENICA®-Methode,
eine Anleitung zum aufrechten Körper.

Samstag, 4. Mai 2024, 11:00 - 15:00 Uhr

Hole das Maximum an Kraft und Schönheit aus
dir heraus!

 Informationen
und Programm



KÖRPERFORM & HALTUNG

CANTIENICA - Methode

Hole mehr Leichtigkeit in dein Leben:
mehr Entspannung im Körper,
mehr Entspannung im Kopf.

Trainiere deine Becken- und Tiefenmuskulatur,
die dich von Kopf bis Fuß stabilisiert.

Gewinne eine selbstbewusste Ausstrahlung durch
mühevolle Aufrichtung.

Genieße die Verbindung von Haltung, gedehnten
Faszien und innerer Kraft.

Erfahre mehr Beweglichkeit und Entlastung von
deinen Schmerzen.

Richte deine Knochen und Gelenke neu aus und
lass dich vom schmerzfreien Körper durchs Leben
tragen.

Ein Training für Menschen, die Lust haben, ihren
Körper genauer zu verstehen und dabei effektiv
und mit Freude trainieren wollen.

WORKSHOPS

Arthrose/Gelenke:

Du möchtest beweglich sein und Gelenk-
schmerzen loswerden? Hol deine Tiefen-
muskulatur ins Boot - sie gibt dir Raum in den
Gelenken und deine Knochen richten sich wieder
neu im ursprünglichen Bauplan aus.

Schwangerschaft/Rückbildung:

Dein Körper verändert sich fast täglich,
du möchtest deine Balance und Stärke wieder-
finden? Lerne die Muskeln deines Beckens zu
spüren und kontrolliert einzusetzen. Für die
Schwangerschaft, die Geburt und danach.
Damit du die Zeit mit Baby gut meisterst.



Informationen
und Programm

Rückenschmerzen/Haltungsschwäche:

Nutze unsere Expertise für nachhaltige
Veränderung deiner Haltungs- und Bewegungs-
muster. Wir zeigen dir, wie du deine tiefliegende
Muskulatur und deine Faszien trainierst und
schmerzfrei werden kannst.

Inkontinenz/Beckenboden:

Dein Beckenboden macht schlapp, Husten,
Niesen oder Joggen werden problematisch?
Das kann in fast jedem Alter passieren.
Und du kannst es jederzeit ändern durch
Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und
freie Aufrichtung deines Körpers.

Schulter/Nacken/Neckforming:

Hast du oft Kopfschmerzen, plagen dich Ver-
spannungen im Kiefer- oder Nackenbereich? Die
Aufrichtung durch vernetzte Tiefenmuskulatur
ist alles! Durch schnelle Übungen für den Alltag
kommst du vom Stressmodus in die Entspannung.
So hast du es 24/7 selbst in der Hand...