

### **CANTIENICA®-Qualitäts-Club**

Die Mitglieder des CANTIENICA®-Qualitäts-Club verpflichten sich zu regelmäßiger Weiterbildung. Sie sind auf dem neuesten Stand der anatomischen Forschung von Benita Cantieni und werden darum von uns auf [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) unter ANBIETER aufgelistet und empfohlen.

Die CANTIENICA AG ist ein eduQua-zertifiziertes Aus- und Weiterbildungsinstitut.

### **CANTIENICA®-Online-Shop**

Im Online-Shop finden Sie die Trainings-CD Beckenbodentraining und wie auch andere Artikel zu CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung.

© 2012 Benita Cantieni | CANTIENICA AG  
[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) | [infotiger@cantienica.com](mailto:infotiger@cantienica.com)

### **CANTIENICA®-Trainerin:**

Heike Dillmann  
Tel. 0173 - 78 71 371

[hd@cantienica-yoga.de](mailto:hd@cantienica-yoga.de)  
[www.cantienica-yoga.de](http://www.cantienica-yoga.de)



**CANTIENICA®**

*Beckenbodentraining*



Foto: Beat Breechbühl, Luzern

*Die Mitte finden.  
Das Powerbecken wecken.  
Die Muskulatur des Beckens entdecken.  
Den Beckenboden so trainieren,  
dass er in jeder Situation  
automatisch das Richtige macht.  
Im Alltag.  
Beim Sport.  
Bei der Liebe.  
Und beim Gebären.*

## Das Ziel

Die Bezeichnung „Beckenboden“ fasst einen Verbund von Muskulatur zusammen, der das knöcherne Becken unten abschließt. Untrainiert erschlafft diese mehrlagige Muskelschicht und lässt die Organe ebenso wie das Bindegewebe vorzeitig altern. Mit unangenehmen Folgen für die Schönheit und die Gesundheit. Anatomisch richtig trainiert, ist die Beckenbodenmuskulatur ein wertvoller Schutz vor Organerschlaffung, Blasenschwäche, Prostatavergrößerung, Inkontinenz.

CANTIENICA®-Beckenbodentraining vernetzt die drei Lagen des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. Das Becken selbst wird optimal aufgerichtet. So entsteht ein Muskelkorsett, ein Powerbecken, das die ganze Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt.

## Die Methode

CANTIENICA®-Beckenbodentraining ist anatomisch begründet. Der Muskelteppich – Benita Cantieni nennt ihn „das wichtigste Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch“ – wird für den Alltag und im Alltag trainiert, und zwar so, dass er situationsangepasst immer und automatisch richtig reagiert. Beim Bücken, Lachen, Niesen, Husten spannen sich die Muskeln voll an und halten dicht.

## Die Sicherheit

Das CANTIENICA®-Beckenbodentraining wird von immer mehr Therapeuten und Hebammen angeboten, von Gynäkologen und Orthopäden empfohlen, weil es absolut sicher und schonend ist. Es ist eine Anleitung zur Selbsthilfe.

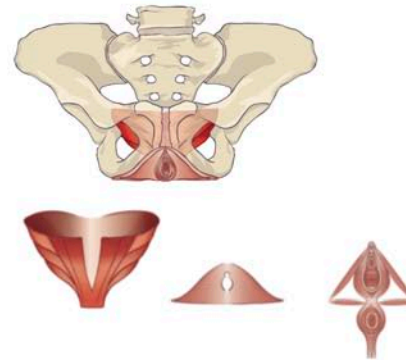
## Die Anwendung

CANTIENICA®-Beckenbodentraining hilft schnell und nachhaltig bei:

- Blasenschwäche, Inkontinenz bei Frauen
- Menstruationsbeschwerden

- Urin- und Stuhlinkontinenz bei Männern (auch nach Prostata-Operationen)
- Hämorrhoiden
- Organsenkungen
- Leistenbrüchen
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerzen
- Lymphstau
- Erschlaffung der Po- und Bauchmuskulatur
- Arthrose oder Deformation der Hüftgelenke
- Fehlhaltungen aller Art

## Das weibliche Becken



## Das männliche Becken

