

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 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 Rückenprogramm und auch andere Artikel zu CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung.

© 2012 Benita Cantieni | CANTIENICA AG
www.cantienica.com | infotiger@cantienica.com

CANTIENICA®-Trainerin:

Heike Dillmann
Tel. 0173 - 78 71 371

hd@cantienica-yoga.de
www.cantienica-yoga.de



Foto: Beat Brechtli, Luzern

*Die Leichtkraft entdecken.
Die Schwerkraft entmachten.
Die Fliehkräfte dynamisch nutzen.
Locker und leicht laufen.
Weil es die Natur des Menschen ist.
Schmerzfrei. Aufgespannt.
Gelenkgerecht. Rückenfreundlich.
CANTIENICA®-go!
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 Anwendung

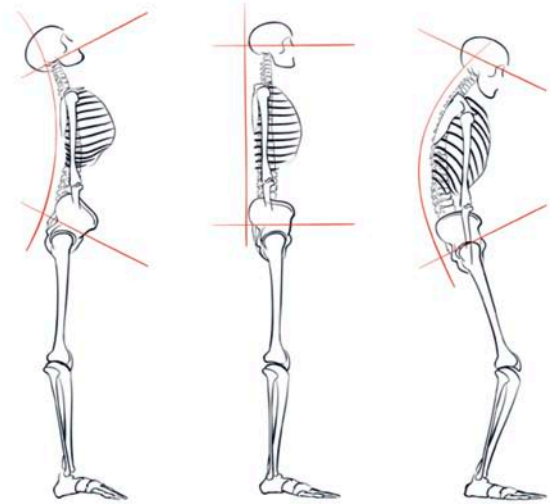
CANTIENICA®-go! richtet sich an alle, die sich ökonomischer, schöner und leichter halten und bewegen möchten. Die natürliche Gangart entlastet alle Gelenke und ist vorteilhaft bei folgenden Beschwerden:

- Arthrosen der Fuß- oder Sprunggelenke
- Fersensporn, verkürzte Achillessehnen
- Arthrosen, Abnützungerscheinungen 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



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 19-jährigen Forschung von Benita Cantieni. Das Skelett wird optimal ausgerichtet und in den Tiefenmuskeln stabilisiert.