

## Informationen zum

### **CANTIENICA®- Beckenbodentraining**

Das **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** richtet sich zuerst an die tiefe Muskulatur des Beckenbodens, bezieht aber Rücken, Beine, Arme und Schultern mit ein. Auf der Basis eines optimal ausgerichteten, starken Beckens wird die Wirbelsäule in ihre Länge aufgespannt. Die tiefe Beckenboden- und autochthone Rückenmuskulatur werden vernetzt, die aufrechte Körperhaltung optimiert und trainiert.

Das Training bewirkt eine Neuentdeckung des eigenen Körpers und seiner Bewegungsmuster, mit direkten Auswirkungen im Alltag und beim Sport. Ihre Bewegungen gewinnen eine neue, ungeahnte Leichtigkeit.

Das Neuentdeckte kann und soll sofort im Alltag umgesetzt werden. Die gelernten Übungen können einfach im Alltag integriert werden, ob am Schreibtisch oder im Haushalt, ob bei der Gartenarbeit oder beim Spaziergang, ob beim Jogging oder beim Fahrradfahren.

## Informationen zur

### **CANTIENICA®-Methode für Körperform und Haltung**

Die CANTIENICA®-Trainingsmethode wurde von der Schweizerin Benita Cantieni in den 1990-er Jahren entwickelt und seitdem immer weiter perfektioniert. Sie unterscheidet sich maßgeblich von allen anderen Formen von Gymnastik oder Therapie, weil sie sich gezielt an die innere Muskulatur richtet.

Die Methode basiert auf der Entwicklung einer gesunden und starken Beckenbodenmuskulatur. Die horizontal verlaufende tiefe Muskulatur des Beckenbodens stützt den ganzen Körper und ermöglicht eine aufrechte Haltung, indem sie die vertikale Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt.

Die CANTIENICA®-Übungen bauen auf einem optimal ausgerichteten Becken auf, integrieren aber immer den gesamten Körper. Die optimale Ausrichtung des Beckens und die Beinachse werden durch das konstante Training der tiefen Beckenbodenschicht stabilisiert, der Rücken von innen heraus gekräftigt, die Schultern und Nacken werden entspannt, der Bauch wird flach.

Siehe auch: [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

AUF DEN WEG

zur

ÄUSSEREN UND INNEREN  
**HALTUNG**

mit

**CANTIENICA®-  
Beckenbodentraining**

## Persönliche Begleitung im

### **CANTIENICA®- Beckenbodentraining**

In jeder Art von CANTIENICA®-Training spielt das intensive persönliche Coaching eine grundlegende Rolle.

Das **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** erfordert eine besondere Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, oft auch ein Umdenken der bisherigen Handlungs- und Bewegungsgewohnheiten. Eine ausgebildete Instruktorin begleitet Sie auf diesem Weg.

Das Training erfolgt in kleinen Gruppen, damit die Instruktorin auf die Haltung eines jeden Kursteilnehmers achten und jederzeit eine gezielte, persönliche Rückmeldung geben kann. Oft entscheiden minimale Veränderungen in der Position der Knochen zueinander darüber, ob die tiefen, knochenahnen Muskeln bei einer spezifischen Übung arbeiten und so die optimale Haltung stabilisieren. Eine erfahrene Instruktorin erkennt diese Muster und kann Ihnen durch gezielte, persönliche Hinweise helfen, die eigene optimale Ausrichtung zu finden.

## **CANTIENICA®-Training in Bammental**

Samstags 11:00-12:00

Termine: 5., 12. und 18. März  
2., 9. und 16. April

Preis: 10 Euro (einzelner Termin)  
50 Euro (Abo 6 Termine)

Zu beachten: Für die Übungen im Rückenlage bitte eine **Gymnastikmatte** oder **Decke** mitbringen. Enge, flexible Kleidung hilft mir, die Knochenposition genauer zu beurteilen und Sie gezielter zu coachen. Wir trainieren barfuß. Noppensocken halten die Füße warm und sind für eine stabile Haltung sehr hilfreich.

### **Kursort**

Bewegungsraum im Familienzentrum Bammental  
Hauptstr. 65, Bammental

### **Anmeldung und Infos**

Dr. Cristina Voss, Dammäckerring 23, Mauer

Tel. 06226 979053

Email [cristina.v@me.com](mailto:cristina.v@me.com)

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

## **Zu meiner Person**

Ich bin promovierte Biologin mit über zwanzig Jahre Erfahrung in der biologischen Forschung.

Vor sieben Jahren hätte ich mich noch als Bewegungsanalphabe bezeichnet, mit einer angeborenen Hüftdysplasie und den daraus resultierenden Haltungsschäden. Ich war auf regelmäßige Massage und/oder Krankengymnastik angewiesen, um meine ständigen Beschwerden in Rücken und Nacken im Griff zu halten. Im Sommer 2009 entdeckte ich die CANTIENICA®-Methode in einem Kurs von Gemma Mari Gurt in Neckargemünd ([www.cantienica-heidelberg.de](http://www.cantienica-heidelberg.de)). Seitdem trainiere ich regelmäßig. Zu erleben, wie sich meine langjährigen Beschwerden vollständig zurückbilden, war eine absolut begeisternde Erfahrung.

Im Herbst 2015 habe ich mich für eine Ausbildung zur **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** Instruktorin (Trainerin) entschieden. Im Rahmen der praktischen Phase der Ausbildung biete ich bis Juni 2016 Kurse oder Einzellektionen zum Sondertarif an.