Steilhang – Challenge nach CANTIENICA® -Art

Im Stehen. Beine hüftschmal, Füße in leichter V-Stellung. Die Hände vor den Schultern locker kreuzen. Ellbogen entspannt. Den Oberkörper nach vorne beugen. Knie exakt über den Fersen. Die Hüftgelenke stehen höher als die Knie. Jetzt die Sitzbeinhöcker nach oben schieben, bis sich der gesamte Rücken schwerelos anfühlt. Die rechte Kniekehle nach vorne und die linke Leiste gleichzeitig nach hinten dehnen. Seiten wechseln.

CANTIENICA® -Training – das haben Sie davon

- eine harmonische Silhouette
- eine bessere Körperwahrnehmung
- mehr Spannkraft & Durchhaltevermögen
- reaktionsschnelle, kraftvolle, anmutige Bewegungen
- mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung

CANTIENICA® -Training – hilfreich bei

- Gelenkarthrose
- Beckenbodenschwäche
- Organsenkungen
- Rückenschmerzen
- Fehlhaltungen aller Art

Qualität für Ihr persönliches Fitnessprogramm

- ein alltagstaugliches Übungskonzept
- gelenkschonendes Training von Fuß bis Kopf
- Sicherheit durch präzise Ausführung der Übungen
- funktionale Übungen, die Körper und Geist fordern
- mit jeder Sportart kompatibel

www.cantienica-oal.de

Qualitätssicherung

CANTIENICA® Körper in Evolution entwickelt sich kontinuierlich weiter. Die lizenzierten Instruktorinnen und Instruktoren verpflichten sich zur regelmäßigen Weiterbildung im eduQuazertifizierten Ausbildungssystem der CANTIENICA AG.

Monika Brenner, CANTIENICA® -Instruktorin

Durch eigene körperliche Herausforderungen entdeckte ich die CANTIENICA® -Methode, die mich überzeugte und seitdem begeistert. Anfang 2017 begann ich mit der Ausbildung zur CANTIENICA® -Instruktorin und biete nun das Training in Einzel- und Gruppenlektionen im Ostallgäu an. Starten Sie jetzt mit mir und erzielen Sie sichtbare Resultate!

Monika Brenner, Hochstätterberg 3, 87663 Lengenwang
Tel.: +49 175 8176630, Mail: monika@cantienica-oal.de

Weitere Informationen zur CANTIENICA® -Methode, zum Training in Einzel- und Gruppenlektionen finden Sie auf meiner Website: **www.cantienica-oal.de**

© 2019 Benita Cantieni | CANTIENICA AG | SÜDWEST Fotografen: Forster & Martin, München; Beat Brechbühl, Luzern; Andrea Illgen-Jakob, Lengenwang

CANTIENICA®
Körper in Evolution
STUFE 1 BRONZE

WUNDERWERK TIEFENMUSKULATUR

CANTIENICA® OSTALLGÄU
Monika Brenner

Den Körper als Ganzes trainieren. Muskeln kräftigen und gleichzeitig dehnen. Spannkraft und Stabilität spüren. Den Beckenboden stärken. Fehlhaltungen aller Art beheben.

www.cantienica-oal.de

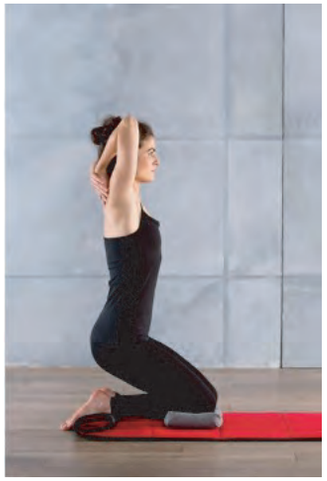
Die 7-Tage-24-Stunden-Aufspannung

Die CANTIENICA® -Methode trainiert mit jeder Übung den ganzen Körper: Rücken, Bauch, Beine, Po, Füße, Arme, Schultern, Nacken, Hals, Kopf, Gesicht, Augen – und natürlich den Beckenboden und das Zwerchfell. Das Training fördert Ausdauer und Kraft, Reaktionsschnelligkeit und Flexibilität – alles gleichzeitig. Knochen, Muskeln, Sehnen und Faszien bilden ein einziges, geschmeidiges Netzwerk.

Das Zwerchfell und der Beckenboden

Für optimale Rumpfstabilität beim Workout sorgen die beiden Zwischenstockwerke im Hochhaus Mensch: Der Levator ani und das Zwerchfell werden bei jeder Übung gezielt aktiviert. Das bringt Länge und Leichtigkeit und optimale Zugspannung in Ihre Knochen. Erfolg garantiert: Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft in einer schönen aufrechten Haltung.

Das CANTIENICA® -Training lehrt Sie, wie Sie Ihren Körper ins Lot bringen. Die optimierte Haltung beschert Ihnen mühelose Bewegungsfähigkeit und beugt Verschleißerscheinungen vor. Erleben Sie Stabilität, Leichtigkeit und ein ganz neues Körperglück.



Qualität statt Quantität

Benita Cantieni hat ihren eigenen Körper erforscht und komplett umgeordnet. Daraus ist ein Konzept entstanden, das die Grundprinzipien des natürlichen und ökonomischen Gebrauchs des Körpers vermittelt.

Das Bewegungskonzept der CANTIENICA® -Methode beruht auf neuartigen Erkenntnissen: Danach spielen Skelett und Muskulatur beim Menschen so zusammen, dass der Körper jede Bewegung mühelos ausführen kann. Alles hängt mit allem zusammen, CANTIENICA® -Übungen sind immer Ganzkörperübungen. Jede vermittelt Ihnen effizient die richtige Haltung und Körperspannung für optimale Beweglichkeit. Mit der CANTIENICA® -Methode trainieren Sie Ihren Körper absolut ökonomisch. Das genau ist seine Natur.

Für Leichtigkeit in jeder Lebenslage

Ihr Körper will sich bewegen – je leichter, desto lieber. Das CANTIENICA® -Training fordert ihn von Sohle bis Scheitel. Sie erleben diese wunderbare Kombination aus Elastizität und Kraft, die zum weiteren Training motiviert.

Lizenzierte Instruktoren und Instruktorinnen bieten thematische Workshops, Einzel- oder Gruppenlektionen sowie Personal Training oder Retreats an. Buchen Sie heute Ihr Probetraining. Oder finden Sie mit dem Buch POWERTRAINING MIT TIGERFEELING (Verlag Südwest) heraus, ob Ihnen das anspruchsvolle Training zusagt.

www.cantienica-oal.de

CANTIENICA® -Trainingsprinzipien

Von Ferse bis Kronenpunkt: Im Körper hängt alles mit allem zusammen. Was unten geschieht, hat Auswirkungen oben. Und umgekehrt.

Zug-Gegenzug-Prinzip: Durch das Langdenken von Knochen werden die skelettnahen, autochthonen Muskeln und die Faszien geweckt und vernetzt.

Von innen nach außen: Vorfahrt für die Tiefenmuskeln! Sind sie aktiv, entspannen sich äußere Muskelschichten und finden leichter in ihre neue Ordnung.

Diagonal und dreidimensional: Der Kreuzgang ist ein Meisterwerk des aufrechten Menschen. Durch diagonale Vernetzungen wird das kontralaterale Prinzip trainiert. Mit unmittelbarem Effekt auf das Gehirn.

Weniger ist mehr: Das Training ist subtil und wirkt durch seine Präzision. Je sorgfältiger der Aufbau der Übung, je feiner und interner die Bewegungen, desto nachhaltiger die Wirkung.

So geht es

Jede CANTIENICA® -Übung wird sorgfältig aufgebaut:

1. Knochen vivatomisch ausrichten und im Zug-Gegenzug-Prinzip lang denken. Die knochennahe Muskulatur wird geweckt.

2. Durch bewussten Atem Körperdiagonalen stabilisieren und natürliche Muskelketten aktivieren.

3. In aufgespannter Haltung die Muskeln mit internen, dreidimensionalen Mikrobewegungen pulsierend ein- bzw. ausdrehen und dadurch kräftigen.

www.cantienica-oal.de