



CANTIENICA®-Das Rückenprogramm

Foto Bettina Salomon

Ein gesunder Rücken kann entzücken

CANTIENICA®- Das Rückenprogramm gibt Halt und Stütze für ihre Wirbelsäule. Aufrecht sein, Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter wünscht sich jeder. Die CANTIENICA®-Methode hilft dieses Ziel zu erreichen.

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur ermöglicht es der Wirbelsäule sich aufzurichten und ist Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Sanftes stetiges Training der wirbelgelenksnahen Muskulatur - autochtone Tiefenmuskulatur - schafft Stütze und Beweglichkeit.

Das CANTIENICA®- Training zielt genau auf diese Tiefenmuskulatur ab. Ein gestärkter Rücken ist das Ergebnis. Damit begegnen Sie den Anforderungen im Alltag, bei der Arbeit und im Sport mit Eleganz, Leichtigkeit und Wendigkeit.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst zieht merklich schon ins Land. Die Früchte des Jahres werden zum Ernten. Ich schätze diese Jahreszeit sehr. Ich darf auf einen ereignisreichen Sommer zurückblicken. Das erste Jahr in dem die Kurse ohne Sommerpause durchgehend gelaufen sind. Die erste CANTIENICA®-Salzkammergutwoche hat bei den Teilnehmern im Durchschnitt je 1 cm mehr Körpergröße bewirkt. Die sonnige CANTIENICA®-Inselwoche auf Ischia hat allen sehr wohlgetan.

Wir gehen auf ein volles Herbstprogramm zu. Die Kurse in Gmunden, Linz und Scharnstein sind bereits angelaufen. Danke den treuen CANTIENICA®-Begeisterten!

Neu! Zum Thema gute, ausgewogene Ernährung berät Sie gerne Ernährungswissenschaftlerin Mag. Diana Lüftinger in der Verdana Gesundheitspraxis.

Am 11. Oktober gibt es mit Eva Lanner-Schausberger, Diana Lüftinger und mir einen Tag der offenen Tür im CANTIENICA®-Studio Salzkammergut. Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch!

Ihre

Susanne Loibl



Foto Bettina Salomon

Nahrung ist die beste Medizin

Nicht jeder Mensch ist gleich. Besonders bei der Nahrung spielen individuelle Bedürfnisse und spezielle Anforderungen des Lebens eine entscheidende Rolle.

Es gibt viele Möglichkeiten sein Ziel zu erreichen. Um aus dem Dschungel der Angebote das Richtige heraus zu finden, begleitet Sie gerne die Ernährungswissenschaftlerin Mag.^a Diana Lüftinger.

Anhand eines Ernährungstagebuchs wird eine Bestandsaufnahme Ihrer Ernährungsgewohnheiten gemacht. Danach wird in einem Schritt für Schritt Programm Ihre Nahrung auf ihre Ziele und Wünsche angepasst. Dabei handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um eine langfristige, zielbringende Ernährungsumstellung. Wer ausgewogen isst fühlt sich wohl und wird gesünder.

Jetzt neu in der Verdana Gesundheitspraxis, Ihr persönliches Ernährungscoaching, um Sie auf dem Weg zu Ihrer Gesundheit optimal zu unterstützen.

Terminvereinbarungen und Informationen unter:
diana@lueftinger.net Tel.Nr.: 0660 5565877

Veranstaltungstipps

- **CANTIENICA® - Basiskurs ab 30.9 mit Diana Lüftinger**
- **CANTIENICA® - Faceforming 27.9.**
- **CANTIENICA® - Basiskurs ab 8.10 mit Susanne Loibl**
- **Tag der offenen Tür im neuen Studio, 11.10.**
- **CANTIENICA® - Das Rückenprogramm, 22.11.**

Kinesiologische Nahrungsmitteltests

Nahrungsmittelunverträglichkeiten kennt heute schon jeder. Allergien sind die Steigerungsstufe davon. Zuviel – Zuwenig – das Falsche.

Wie kommt man am besten dahinter was einem bekommt und was nicht? Durch Ausprobieren und Experimentieren vielleicht? Das kann aber lange dauern. Durch Intuition? Durch Bluttests kommt man auch zu Ergebnissen. Ein schmerzfreier und schneller Test ist der kinesiologische Muskeltest. Es wird an Hand der Lebensmittel direkt herausgefunden was einem Energie gibt, was einem Energie kostet und was für einen neutral ist?

Diese Nahrungsmitteltests werden in der Verdana Gesundheitspraxis nach Terminvereinbarung schnell und einfach durchgeführt.



Susanne Loibl

Georgstraße 12/27
4810 Gmunden, Österreich
Mobil: +43 650 7246331
E-Mail: office@verdana.at
Web: www.verdana.at