

Gesundheitsbotin

Sommerblatt 2015

 **Verdana**
Gesundheitspraxis

Neue Kraft fürs Leben



Gmundner Schwäne

Foto: OÖ Tourismus

Urlaub im Salzkammergut einmal anders

Das Salzkammergut war immer schon eine Landschaft zum Erholen und Urlaub machen. Hier kann man entschleunigen und regenerieren. Eine Vielzahl von Glücksplätzen helfen die inneren Batterien wieder aufzuladen und Glück mit allen Sinnen zu erleben.

Ein Urlaub in Verbindung mit aktiven Impulsen, die den Körper wieder neu aufleben lassen. Ein Haltungs- und Formtraining der speziellen Art am Vormittag und dann den ganzen Tag frei, für alles was einem in den Sinn kommt.

Gestärkt und aufrecht aus einer Woche Urlaub zurückkommen mit 2 Stunden CANTIENICA®-Training am Tag. Danach fühlen Sie sich wie neu geschaffen.

Die CANTIENICA®-Salzkammergutwoche beginnt am **6. Juli** und endet am **10. Juli**.

Anmeldung unter www.cantienica-salzkammergut.at



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

mit den Temperaturen steigt bei mir täglich die Freude den Sommer in vollen Zügen zu genießen. Nach einem intensiven Halbjahr mit den ersten Erfolgen des neuen Onlinekurses, den laufenden Kursen in Gmunden, Wels, Scharnstein und Linz geht es aktiv weiter. Zwischendurch erfreue ich mich an meinem persönlichen Luxus, nur ein paar Schritte aus dem Haus zu gehen und schon bin ich auf Urlaub am See oder am Berg. Auch für meine Kursbesucher laden die CANTIENICA®-Urlaubswochen, am Sommeranfang im Salzkammergut und auf Ischia im Nachsommer zu ganz besonderen Erlebnissen ein. Mir klingen immer noch die Worte von Benita Cantieni im Ohr „Was du läßt dein Training im Urlaub aus? Gerade da brauchen wirs - im Badeanzug, beim Wandern, auf Städtetour, wenn du ständig auf den Beinen bist und und ...“ Seitdem hat die CANTIENICA®-Methode bei mir keinen Urlaub mehr und das wünsch ich Euch auch, weils einfach gut tut!

Eure
Susanne Loibl



CANTIENICA® am Fluß

Foto Tina Pfefferkorn

Zeit für Umwandlung

Mit wenig Aufwand viel für die Figur erreichen und gut in Form sein, das wünscht sich jeder. Wenn das mit nur 20 Minuten am Tag gelingen könnte, würden sie dafür 4 Wochen lang sorgsam abgestimmte Übungsprogramme absolvieren, egal wo immer sie sich aufhalten?

Dann ist der CANTIENICA®-Transformerkurs das richtige für Sie. Aktive finden ihren Ausgleich und Passive werden motiviert in Bewegung zu bleiben. Sie bestimmen selbst die beste Zeit für ihr Training und werden sich danach wie umgewandelt fühlen.

Die Vorteile des Internets nützen und online das eigene Kursprogramm abrufen sooft und wann und wo sie wollen. Speziell für die Sommerferien gibt es als Begleitprogramm für zu Hause oder für den Urlaub 4 Wochen CANTIENICA®-Kursprogramm, das 2 Monate zur Verfügung steht.

CANTIENICA®-Basistransformerkurs vom 13. Juli bis 13. September
Anmeldung unter www.cantienica-salzkammergut.at

Veranstaltungstipps

- **CANTIENICA®- Salzkammergutwoche 6.-10.7.2015**
- **CANTIENICA®- Ferienbasistransformer 13.7-13.9.2015**
- **CANTIENICA®- Das Rückenprogramm, 18.7.2015**
- **CANTIENICA®- Faceforming, 1.8.2015**
- **Verdana Frauentage 14.8. und 15.8. 2015**
- **CANTIENICA®- Ischia Urlaubswoche 20.-26.9.2015**

Verdana Frauentage

Einmal im Jahr kommt die besondere Zeit des „Frauendreißigers“ und mitten drin sind die Kräuterweihstage. An diesen Tagen ist es angebracht bewusst in die Natur zu gehen und sich ausgewählte Kräuter mit ins Haus zu nehmen. Kräuter die einem Kraft und Energie schenken, die speziell uns Frauen nähren und gesund erhalten. Frauenmantel, Himbeerblätter, Zinnkraut, Salbei, Schafgarbe und noch andere halten unsere Organe gesund, damit wir auch bei hohen Anforderungen besser im Gleichgewicht bleiben können. CANTIENICA®-Beckenbodentraining sorgt für Kräftigung und Halt im Unterleib und Rücken. Kräuterkunde und Beckenbodentraining kann frau bei den Verdana Frauentagen kennen lernen und danach in den Alltag integrieren.

**Freitag 14. August, 15 bis 19 Uhr
Beckenbodentraining**

**Samstag 15. August, 10 bis 17 Uhr
Frauenkräutertag**



Susanne Loibl

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