



Goldruten – Solidago canadensis

Foto Susanne Loibl

Aufrecht zum Erfolg

Einmal CANTIENICA mit Erfolg angewandt, möchte man dieses Training nicht mehr missen. Auch wenn es im Kurs an die Dehngrenzen der Faszien geht, so folgt im Anschluss immer ein besonderes Wohlgefühl.

Die Leichtigkeit, die sich durch die Aufspannung in allen Körperregionen „lang“ macht, gibt mehr Vertrauen in die eigene Körperintelligenz und stärkt das Selbstbewusstsein.

Mit dem speziellen Beckenbodentraining und dem ausgeklügelten Rückenprogramm hilft die CANTIENICA®-Methode, dass sich die Wirbelsäule wieder völlig aufrichten kann. Die Bewegungen werden geschmeidig. Es verbessert sich die Haltung von Kopf bis Fuß, somit der Gang und der gesamte Auftritt.

Wer die Zeit für die laufenden Kurse nicht über hat, kann die Spezialkurstage am Wochenende nützen oder steigt einfach in einen der Onlinekurse für zu Hause ein. Danach ist es wichtig, einfach dran zu bleiben und regelmäßig zu trainieren.

Anmeldung unter www.cantienica-salzkammergut.at



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der goldene Herbst steht uns bevor nach einem traumhaften Bilderbuchsommer.

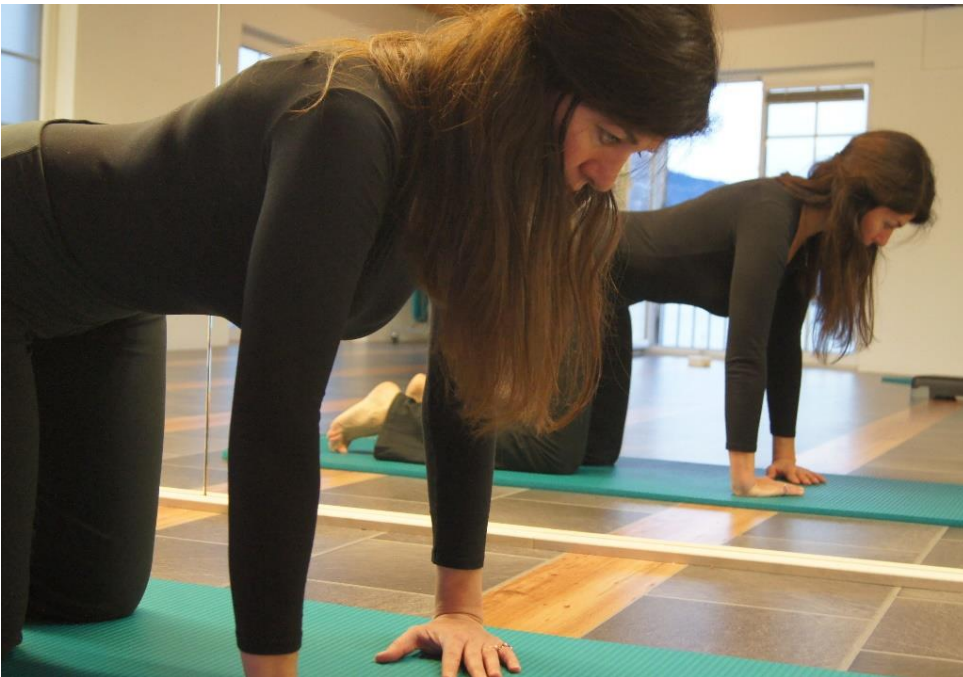
Ich war erstaunt über den CANTIENICA®-Eifer trotz Hitze. Viele haben einfach durchgemacht. Alle, die konsequent den Ferientransformerkurs genützt haben, sind jetzt sichtlich gut in Form.

Am Frauenkräutertag hatten wir nicht nur Kaiserinnenwetter, wir haben auch einiges über Phytohormone und deren Anwendung in Erfahrung gebracht. Ich bin begeistert, was wir alles mit Kräutern und Ernährung kompensieren können. Wir werden dieses Wissen in einem Extrakzept für euch anbieten bei unseren Vitafelixabenden und in unseren Praxisangeboten.

Ich freue mich, dass alle Kurse wie bisher weitergeführt werden können und gestatte mir jetzt noch mit einer kleinen Gruppe einen Nachsommer auf Ischia. Diana Lüftinger, die angenehme Stimme vom CANTIENICA-Transformerkurs, wird mich in der Zeit vertreten.

Bunte und erntereiche Herbstage!

Eure
Susanne Loibl



CANTIENICA® Tigerstretch

Foto Maria Stelzeneder

Online Basiskurse

Gut begleitet und doch für sich allein die Basics der CANTIENICA®-Methode erlernen. Schritt für Schritt werden die Grundpositionen angeleitet. Die täglichen Übungsprogramme dauern nicht länger als eine Viertelstunde. Die Vorteile des Internets werden genutzt und online kann das eigene Kursprogramm abgerufen werden, sooft und wann und wo sie wollen.

Diese Möglichkeit haben über den Sommer nicht nur Neueinsteiger genutzt sondern auch eine Reihe von regelmäßigen Kursteilnehmerinnen, die so ein ständiges Training für sich sicherstellen wollten. Der Erfolg war nicht zu übersehen! Jede von ihnen hatte durch das konsequente Training sichtbare Resultate zu verzeichnen. Ausdauer, konsequent gerader Rücken und mehr Beweglichkeit waren die Folge. Ich war teilweise selber überrascht was der Transformer alles bewirkt.

Ein Transformer für Fortgeschrittene ist in Arbeit. Damit die Übungen noch mehr Spaß machen, werden alle CANTIENICA®-Transformerkurse mit Musik untermalt.

Anmeldung unter www.cantienica-salzkammergut.at

Lebensfreude tanken

Wer kennt das körpereigene Glücksmolekül, das wir uns selber produzieren können? Je mehr Freude wir erleben, umso mehr wird davon hergestellt - umso mehr wir davon haben, umso mehr Freude kommt auf. Eine richtige Glücksspirale! Stickstoffmonoxid wird im Körper selber hergestellt, großteils an der Innenwand der Blutgefäße und in den Nervenzellen des Gehirns. Es wird auch als „Wohlfühl“-Molekül bezeichnet. Je niedriger der NO (Stickstoffmonoxid)-Gehalt in den Zellen ist, umso müder und schmerzempfindlicher werden wir. Negativer Stress und Ärger verbrauchen ganz viel NO. Es entsteht eine Abwärtsspirale. Deswegen ist es wichtig, sich seine eigenen Freude-faktoren im Leben bewusst zu machen und zu pflegen, zum Beispiel an unseren Vitafelixabenden am:

Mittwoch 14. Oktober, 20 Uhr

Mittwoch 11. November, 20 Uhr

Mittwoch 9. Dezember, 20 Uhr



Veranstaltungstipps

- **CANTIENICA®- Infoabend für Basiskurs, 15.10.2015**
- **CANTIENICA®- Infoworkshop, FGZ Wels, 21.10.2015**
- **CANTIENICA®- Basiskurs Wels, Beginn 28.10.15 9:30**
- **CANTIENICA®- Das Rückenprogramm, 24.10.2015**
- **CANTIENICA®- Basistransformer 1.11.- 5.12.2015**
- **CANTIENICA®- Faceforming, 8.12.2015**

Susanne Loibl

Georgstraße 12/27

4810 Gmunden, Österreich

Mobil: +43 650 7246331

E-Mail: office@verdana.at

Web: www.verdana.at