

### **CANTIENICA®-Qualitäts-Club**

Die Mitglieder des CANTIENICA®-Qualitäts-Club verpflichten sich zu regelmäßiger Weiterbildung. Sie sind auf dem neuesten Stand der anatomischen Forschung von Benita Cantieni und werden darum von uns auf [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) unter ANBIETER aufgelistet und empfohlen.

Die CANTIENICA AG ist ein eduQua-zertifiziertes Aus- und Weiterbildungsinstitut.

### **CANTIENICA®-Online-Shop**

Im Online-Shop finden Sie die Trainings-CD Powerprogramm und auch andere Artikel zu CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung.

© 2012 Benita Cantieni | CANTIENICA AG  
[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) | [infotiger@cantienica.com](mailto:infotiger@cantienica.com)

## CANTIENICA® – STUDIO SALZKAMMERGUT

Kirchengasse 4 / 1. Stock • 4810 Gmunden

Mobil: +43 650 7246331

[cantienica-salzkammergut@verdana.at](mailto:cantienica-salzkammergut@verdana.at)

[www.cantienica-salzkammergut.at](http://www.cantienica-salzkammergut.at)

eine Initiative der  
 **Verdana**  
Gesundheitspraxis

Susanne Loibl

E-Mail: [office@verdana.at](mailto:office@verdana.at)

Web: [www.verdana.at](http://www.verdana.at)

*Neue Kraft fürs Leben*



CANTIENICA®

*Das Powerprogramm*



Foto: Beat Brechtbühl, Luzern

*Kraft und Beweglichkeit.  
Schönheit und Ausstrahlung.  
Energie und Lebensfreude.  
100 % Fitness aus dem Körper holen.  
Die persönliche Bestform finden.  
Das Training der intelligenten Art.  
CANTIENICA®-Das Powerprogramm.  
Für Menschen, die höchste Ansprüche  
und wenig Zeit haben.*

## Das Ziel

CANTIENICA®-Das Powerprogramm gibt Ihnen Kraft und Beweglichkeit und straffe, schöne Formen. Durch den gezielten Einsatz der Beckenbodenmuskulatur und die optimale Aufrichtung verändert sich Ihre Haltung auch im Alltag. Die konsequente Aufspannung der Wirbelsäule bringt Ihnen jene Leichtigkeit wieder zurück, die Sie mit der Kindheit verloren glaubten.

## Die Methode

Die Muskulatur wird vernetzt und von innen nach außen aufgebaut. Mit einer riesigen Auswahl an Übungen trainieren Sie jeden Muskel am Körper in therapeutisch präzisen Grundpositionen und mit kleinen, dreidimensionalen Bewegungen. Schon mit zwei Trainingseinheiten pro Woche können Sie den körperlichen Alterungsprozess stoppen.

## Die Sicherheit

Ihre Sicherheit und Schmerzfreiheit stehen im Vordergrund. Die CANTIENICA®-Methode gilt nicht umsonst als therapeutische Körperarbeit, die von vielen Physiotherapeuten erlernt und angeboten wird. Durch die wachsende Kraft und das Körperbewusstsein lernen Sie Fehlhaltungen zu korrigieren und Bewegungsabläufe zu koordinieren. Intensive Betreuung in kleinen Gruppen, individuelle Anpassung aller Übungen an Ihre Form und Ihre Fähigkeiten machen CANTIENICA®-Das Powerprogramm sicher. Alle Übungen basieren auf anatomischen Prinzipien und werden dreidimensional ausgeführt, also natürlich und gelenkschonend. Jede Übung kann durch Modifikation oder Intensivierung auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidert werden.

## Die Anwendung

CANTIENICA®-Das Powerprogramm eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters. Es darf ausschließlich von diplomierten und autorisierten CANTIENICA®-Instruktoren angeboten werden, entweder im Einzelunterricht oder in Gruppen mit maximal 10 Teilnehmern. Lernen Sie im CANTIENICA®-Unterricht wieder auf Ihren Körper zu hören, Ihren Körper als Partner Ihres Geistes zu akzeptieren. Sie erfahren, wie viel der Körper zu Ihrer Lebensqualität beitragen kann. Mehr Energie, Koordination und Gleichgewicht, schönere Formen, keine Schmerzen mehr im Rücken und in den Gelenken, eine in jeder Lebenslage selbstverständlich funktionierende Beckenbodenmuskulatur – das sind typische Erfolgsgeschichten von Menschen, die durch CANTIENICA®-Das Powerprogramm ein Stück mehr zu sich selbst fanden. Finden auch Sie zu mehr Selbstbewusstsein, mehr Selbstvertrauen, mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstliebe.

## Die Power

CANTIENICA®-Das Powerprogramm formt den Körper schnell und nachhaltig: flacher Bauch, schmale Taille, hoher, runder Po, Sehnige Beine. Als Zugabe gibt's eine königliche Haltung und kraftvolle Ausstrahlung. Alle Übungen haben qualitativ eine große Bandbreite und können den körperlichen Fähigkeiten jeder Frau, jedes Mannes individuell angepasst werden. Moderat für Einsteiger, aber auch richtig turbomäßig für Athleten.

