



Frühling webt sein buntes Band!

Foto: Susanne Loibl

## Alles zum Erblühen bringen

Welche Kräfte bringen plötzlich rundum alles zum Erblühen und gibt es Kräfte, die dem entgegenwirken?

Ein Zuviel, ein Zuwenig oder etwas Verkehrtes, und schon ist die ganze Pracht zerstört oder alles vegetiert nur noch dahin. Eine gute Ausgewogenheit hält gesund und lässt gedeihen.

Es gilt immer wieder herauszufinden, wie bin ich am besten eingebunden in meine Welt, und was ist für mich selber das richtige Maß an Bewegung, Nahrung, Arbeit, Erholung, ...

Wie fühl ich mich am wohlsten, was brauche ich um gesund zu bleiben?

Das ist nicht immer leicht bei den heutigen Lebensbedingungen. Gerne helfen wir ihnen in der Verdana Gesundheitspraxis das für sie ausfindig zu machen, was sie so richtig aufblühen lässt.



## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

es warten Überraschungen auf euch. Alles neu macht auch heuer wieder der Mai. Mehr wird hier nicht verraten. Jedoch, dass der Fortsetzungsonlinekurs fertig ist, das sollt ihr unbedingt wissen. Ihr könnt damit euer tägliches Training optimieren. Ein CANTIENICA®-Kursprogramm das via Email zu euch nach Hause kommt, und überall wo ihr gerade seid per Smartphone, Tablet, ... abrufbar ist. Wer noch bei der CANTIENICA®-Salzkammergutwoche im Juli dabei sein möchte, tut gut daran, sich so schnell wie möglich anzumelden. Auch die beliebte CANTIENICA®-Urlaubswoche auf Ischia im Nachsommer muss wegen der Flugbuchungen bald entschieden sein.

Ich freue mich auf all das Neue, das auf mich und auf Euch wartet in diesem neu erblühten Frühjahr.

Viele frische Wachstumskräfte wünscht

**Eure  
Susanne Loibl**





Freude am Training

Foto: Bettina Salomon

## **CANTIENICA® Transformer** **CANTIENICA®-Kurse online - überall und jederzeit**

Ein CANTIENICA®-Kurs bei dem Sie 28 Tage lang jeden Tag aufeinander abgestimmte aufbauende Übungen erhalten. Sie werden täglich motiviert dieses spezielle Körpertraining konsequent durchzuführen.

### **4 Wochen und Sie kommen neu in Form!**

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Körpertraining der besonderen Art. Es wird die Tiefenmuskulatur und somit Halt und Geschmeidigkeit trainiert. Nur tägliches Training bringt am schnellsten die gewünschten Ergebnisse.

Der Kurs kommt via Internet zu Ihnen nach Hause. Das persönliche Ziel für die gewünschte Körperform und Haltung wird damit täglich verfeinert und optimiert. Um die Erfolge zu garantieren, findet für Einsteigerinnen am Anfang, während des Kurses und am Ende ein persönliches Einzeltraining zusätzlich statt.

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

## **Veranstaltungstipps**

- **CANTIENICA®- Faceforming, 21.05.2016**
- **CANTIENICA®- Salzkammergutwoche, 11.-15.07. 2016**
- **CANTIENICA®- go! Leichtfüsseprogramm, 30.07.2016**
- **Verdana Frauentage, 13.-15.08.2016**
- **CANTIENICA®- Ischia Urlaubswoche 18.-24.09.2016**

## **Kurse zum Anhören und Mitmachen**

### **CANTIENICA®- Transformer BasisOnlinekurs für Neue**

4 Wochen Kursprogramm täglich online inklusive 3 Privattrainingsstunden mit persönlichem Coaching vor Ort nach Vereinbarung.

### **CANTIENICA®- Transformer BasisOnlinekurs für Kursteilnehmer**

4 Wochen Basiskursprogramm täglich online abrufbar

### **CANTIENICA®- Transformer FortsetzungOnlinekurs**

4 Wochen Fortsetzungskursprogramm täglich online abrufbar

Anmeldung:

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

CANTIENICA®-Basis Onlinekurs

1. Tag zum Schnuppern als freier Download

Online Basis Kurs - Tag 1 mp3

Download:

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

**Susanne Loibl**

Georgstraße 12/27

4810 Gmunden, Österreich

Mobil: +43 650 7246331

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

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

# CANTIENICA® - Woche Salzkammergut vom 11. bis 15. Juli 2016

CANTIENICA® – STUDIO  
SALZKAMMERGUT

*Neue Kraft fürs Leben*



Foto MTV Ferienregion Traunsee, ©brainpark

## Urlaub für Körper und Seele

Die CANTIENICA®-Methode hilft durch die Kraft der Tiefenmuskulatur die Wirbelsäule nachhaltig aufzurichten, verleiht Geschmeidigkeit, Halt und Anmut und lässt das Leben leichter werden.

Das CANTIENICA®-Körpertraining energetisiert, hebt die gute Laune und schenkt vermehrte Ausstrahlung. Die sanfte Straffung der Muskulatur lässt Ihre Figur und Ihre Schönheit besser zur Geltung kommen.

Erleben Sie dieses Spezialtraining im Urlaub am Traunsee. Die Lektionen am Vormittag vertiefen die Methode.

Danach genießen Sie das reichhaltige Freizeitangebot im Salzkammergut. Genießen Sie das mediterrane Flair von Gmunden und das reichhaltige kulturelle Angebot. Entspannen Sie bei einer Wanderung oder beim Wassersport am Traunsee.

Gewinnen Sie neues Wohlbefinden für Körper und Seele im CANTIENICA®-Studio Salzkammergut.

## Energie für Dich

Entdeck die Kraft- und Glücksplätze im Salzkammergut. Viele Menschen kommen hierher um Lebenskraft und Lebensenergie zu tanken. Seit Menschengedenken laden diese Plätze zum Innehalten und Abschalten ein und sorgen für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.

Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft individuell!

Kontakt:  
MTV Ferienregion Traunsee  
Bettina Supper [supper@traunsee.at](mailto:supper@traunsee.at)  
07612/64305-17

Kursprogramm:  
Montag 11. Juli 2014  
bis Freitag 15. Juli  
täglich von 9 bis 11 Uhr  
CANTIENICA®-Training.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit der individuellen Betreuung beim CANTIENICA®-Einzeltraining.

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung.

Erweiterter CANTIENICA®-Basiskurs  
€ 250,-  
Bitte den Betrag als Vorauszahlung auf mein Konto überweisen:  
Susanne Loibl  
Volksbank Almtal BIC AVOSAT21XXX  
IBAN AT18 4533 0304 8337 0001

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

# CANTIENICA®

## auf Ischia

### vom 18. bis 24. September 2016

CANTIENICA® – STUDIO  
SALZKAMMERGUT

*Neue Kraft fürs Leben*



## Nachsommer im Süden

Tauchen Sie ein in das Inselparadies, geben Sie Ihrer Seele Raum und Ihrem Körper neues Wohlbefinden.

Das CANTIENICA®-Körpertraining erinnert den Körper wieder an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Der Beckenboden als zentrale Schaltstelle der Muskelkoordination von Bein-, Hüft-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird bewusst trainiert und gibt inneren Halt und Stütze bis in die Wirbelsäule hoch.

Erleben Sie auf Ischia dieses Spezialtraining im Urlaub. Ein kurzes effektives Morgentraining ermuntert und erfrischt. Eine Lektion am Vormittag vertieft die Methode.

Danach genießen Sie den Aufenthalt auf der Thermeninsel mit all ihrer Schönheit und Vielfalt. Die Poseidon-Gärten, die zahlreichen Thermalanlagen, der botanische Garten „La Mortella“ und vieles mehr laden zum Entspannen, Bewundern und Regenerieren ein.

Das Hotel Internazionale befindet sich in einer ruhigen Lage mit schöner Aussicht, in der Nähe des Pinienwaldes von Fiaiano. Es ist umgeben von einem kleinen mediterranen Garten mit Thermalschwimmbekken und Sonnenterrassen.

## Anreise

Variante A  
im Bus mit Vorderegger Reisen  
Zahlreiche Zustiegsmöglichkeiten in Oberösterreich, Salzburg und Tirol. In Neapel mit der Fähre nach Ischia und mit dem Bus ins Hotel.

Variante B  
Mit dem Flugzeug nach Neapel, dort mit dem Taxi zum Hafen, mit der Fähre nach Ischia und dem Taxi ins Hotel. Bitte selber buchen!

Erweiterter CANTIENICA®-Basiskurs  
Kosten € 280,--  
Bitte den Betrag als Vorauszahlung auf mein Konto überweisen:  
Susanne Loibl  
Volksbank Almtal BIC AVOSAT21XXX  
IBAN AT18 4533 0304 8337 0001

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

Abreise Samstag 24. September 2016.  
Es ist möglich eine Verlängerungswoche vor oder nach der Kurswoche gleich mit zu buchen.

**Hotel Internazionale**  
**Via Acquedotto I**  
**80070 Fiaiano**

Tel +39-081.901315  
Fax +39-081.90116 45

[info@hotelinternazionaleischia.com](mailto:info@hotelinternazionaleischia.com)  
[www.hotelinternazionaleischia.com](http://www.hotelinternazionaleischia.com)

DZ mit Halbpension € 50,--  
EZ mit Halbpension € 60,--  
DZ zur Einzelnutzung mit Halbpension € 72,--