

CANTIENICA® Training in der Freizeitstätte Süd



Fehlhaltungen, Fehlbelastungen und anatomisch nicht optimale Fortbewegung sind der Ursprung vieler Beeinträchtigungen wie z.B.: Rückenschmerzen, Beckenboden und Blasenschwäche, Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, Hohlkreuz, Rundrücken, Bandscheibenschäden, Iliosakral- und Steißbein-Syndrom, Verspannungskopfschmerzen, Gelenkarthrosen und vieles mehr.

Die Veränderung dieser Haltungsmuster kann Heilung – auch im chronischen Stadium – herbeiführen oder unterstützen. Die Übungen sind so ausgelegt, dass Knochen und Gelenke freistehen, also kein Knochen den anderen, kein Gelenkteil ein anderes berührt, behindert oder einschränkt.

Die CANTIENICA®-Methode nennt diese grundlegende Aufrichtung in der Vertikalen des Menschen Aufspannung. Sie basiert auf dem einfachen Prinzip der gesamten Skelettmuskulatur: dem Prinzip von sanftem Zug und Gegenzug. Die Übungen schenken Wohlbefinden, eine aufrechte Haltung bis ins hohe Alter und ganz nebenbei unterstützen sie auch, ein gelöstes, aufrechtes und selbstbewusstes Körpergefühl zu entwickeln.

Inhalt der Cantienica® - Stunden

- Prinzipien des Cantienica® Trainings mit Schwerpunkt Rücken und Beckenboden
- Ausrichtung der Beine und des Beckens, des Brustkorbes, der Schultern und des Kopfes
- Den Beckenboden und das Zwerchfell für das gesunde Skelett trainieren
- Mit dem Atem die Tiefenmuskulatur wecken und dadurch Kraft und Elastizität erlangen.
- Schulung der persönlichen Wahrnehmung der Knochen und der Muskeln
- Rücken- und Beckenboden SOS: Notfallübungen für den Alltag

Termine: ab Montag, 24. Juli 2023 17:30 - 18:30 **Kursleitung** Corinna Buchholz

Ort: Freizeitstätte Süd in Zehlendorf, Teltower Damm 226, 14167 Berlin

Fahrverbindung: BVG Bus X10 und 285 Haltestelle *Am Birkenknick*

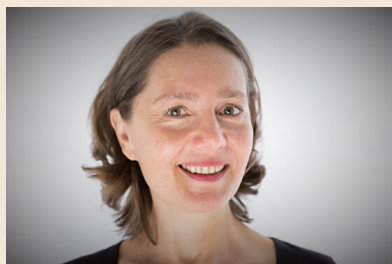
Preis: Monatsbeitrag 55 Euro (ermäßigt 40 Euro)

Anmeldung direkt über mich

Telefon 0163 / 72 78 72 6

corinna.buchholz@t-online.de

www.corinna-buchholz.de



CANTIENICA®
Körper in Evolution

STUFE 3 GOLD