

CANTIENICA®

Methode für Körperform & Haltung

Das Angebot

CANTIENICA® – Beckenbodentraining

CANTIENICA® – Das Powerprogramm

CANTIENICA® – Das Rückenprogramm

CANTIENICA® – Faceforming

CANTIENICA® – go!

CANTIENICA® – Yoga

Die Lektionen werden in Gruppen von 3 bis 10 Personen durchgeführt und dauern 60 Minuten. Spannende Choreographien sorgen für körperliche und geistige Abwechslung. Jede Haltung wird durch das Coaching auf Ihre persönlichen Ziele abgestimmt.

Möchten Sie sich noch gründlicher in die Methode vertiefen, können Sie an Themen-Workshops oder Specials teilnehmen.

Nach Absprache ist auch ein intensives Personaltraining möglich.



Ihre Trainerin:

Angelika Liebenau

Dipl.-Sozialpädagogin

CANTIENICA®-Instruktorin (Gold)

Yoga-Lehrerin (SKA)

Körpertherapeutin

Mehr erfahren Sie hier:

www.cantienica-hannover.de

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp (1821 – 1897)



CANTIENICA® Studio Hannover

Angelika Liebenau

Mattfeldstraße 21 · 30455 Hannover

Telefon: 05 11 - 2 61 78 21

Mobil: 01 51-19 37 80 30

info@cantienica-hannover.de

www.cantienica-hannover.de



Trainieren Sie nach der CANTIENICA® Methode!

www.cantienica-hannover.de

CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Ein intakter Beckenboden hält, stützt und schützt!

Durch die Vernetzung der Beckenbodenmuskulatur mit allen umliegenden Muskeln von Rücken, Bauch, Hüften und Beinen wird das Becken optimal aufgerichtet und die Körperhaltung optimiert.



CANTIENICA®-Das Rückenprogramm

Basis für einen gesunden, starken Rücken!

Die Wirbelsäule bewusst zwischen der Beckenbodenmuskulatur und dem Kopf „aufspannen“, Becken und Brustkorb optimal am Rückgrat aufrichten.



CANTIENICA®-go!

Auf die Plätze, fertig – GO!

Neue Freude an der Bewegung. Ihr Skelett wird optimal ausgerichtet und in den Tiefenmuskeln stabilisiert. Nutzen Sie die Fliehkraft und laufen mit aufgespannter Wirbelsäule und frei beweglichen Gelenken.



CANTIENICA®-Das Powerprogramm

Kraftvoll, schön, elastisch – voller Power!

Durch optimale Wirbelsäulenaufrichtung trainieren Sie ein Maximum an Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen sprechen jeden Muskel am Körper in therapeutisch, präzisen Grundpositionen an.



CANTIENICA®-Faceforming

„Facelifting“

– ohne Messer!

Durch die Vernetzung der Muskulatur am Kopf werden Ihre Gesichtsmuskeln gekräftigt und entspannt. In nur drei Wochen intensiven Trainings verleihen Sie Ihrem Gesicht ein strahlendes Aussehen.



CANTIENICA®-Yoga

Körper und Geist im Gleichgewicht!

Verleihen Sie Ihrem Körper Stabilität und Kraft aus der Tiefenmuskulatur. Sie weckt Lust auf mehr und auf neue körperliche Herausforderungen. Stabilisieren und Loslassen – beides wird möglich.

