



CANTIENICA®

Methode für Körperform & Haltung

CANTIENICA®-Studio Hannover
Angelika Liebenau
Blumenauer Str. 1
30449 Hannover

Telefon: 05 11 - 2 61 78 21
www.cantienica-hannover.de

Themen - Workshops erstes Halbjahr 2010

07.05.2010. **17-19 Uhr Freitag**

08.05.2010 **10-12 und 14-16 Uhr Samstag**

GO!

Die Fliehkraft nutzen, mit aufgespannter
Wirbelsäule und frei beweglichen Gelenken
laufen.

Samstags - Special 10 -13: 00 Uhr

23.01.10 **Gut zu Fuß ins Neue Jahr:** Füße aufrichten und
kräftigen, Beinachse optimieren.

20.02.10 **Wirbelsäule:** Aufrecht, kraftvoll, beweglich und
leicht!

13.03.10 **Kräftigung der tiefsten Muskeln:** Mit Ball und
Hanteln, Band und Ballone.

10.04.10 **Power-Yoga:** Stabilität und Kraft aus der
Tiefenmuskulatur. Körper und Geist im
Gleichgewicht.

05.06.10 **Bauch, Beine, Po:** Die besten Übungen, sicher,
kraftvoll und effektiv.

