



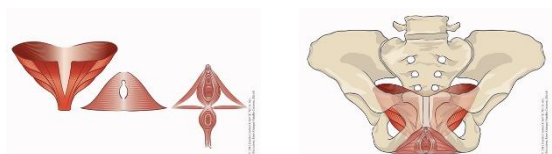
ANDREA MEIER
AUFRICHTEN · ENTSPANNEN · SEIN

CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Mit dem CANTIENICA®-Training lernen Sie ein sicheres, ganzheitliches und evolutionäres Training kennen. Wir trainieren nicht nur den Beckenboden, sondern den ganzen Körper. Weil alles zusammenhängt.

Ein schwacher Beckenboden, Blasenschwäche, Organsenkungen, Prostatavergrößerungen, Inkontinenz – Sie haben eines gemeinsam – Sie sind weit verbreitet – und ein Tabu.

Das CANTIENICA®-Training bietet Ihnen Möglichkeiten, sicher und nachhaltig zu einem starken Beckenboden zurück zu finden. Es kommt nicht drauf an, in welchem Stadium Sie sich für dieses effiziente Training entscheiden. Es gibt jederzeit Möglichkeiten, diese Muskeln wieder so im Körper auszurichten und in die Kraft zu bringen, damit ein besseres, ein gutes, ja sogar ein geniales Körpergefühl entstehen kann.



© 2012 Benita Cantieni / CANTIENICA AG
Illustration: Ernst Gamper/Sandra Cantieni, Zürich

Es wäre zu wenig, wenn wir nur die Beckenbodenmuskulatur trainieren würden. Denn alles hängt zusammen und ist miteinander vernetzt. Es geht um die aufgerichtete Haltung. Auch das Zwerchfell hat eine wichtige Aufgabe. Genauso wie die Fuss- und Beinstellung. Warum das so ist, erzähle ich Ihnen gerne im persönlichen Gespräch.

Nachfolgend ein kleiner Auszug, in welchen Bereichen das CANTIENICA®-Beckenbodentraining erfolgreich angewendet wird:

- Blasenschwäche, Inkontinenz bei Frauen
- Menstruationsbeschwerden
- Urin- und Stuhlinkontinenz bei Männern (auch nach Prostata-Operationen)
- Hämorrhoiden
- Organsenkungen
- Leistenbrüchen
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerzen
- Lymphstau
- Erschlaffung der Po- und Bauchmuskulatur
- Fehlhaltungen aller Art

Sind Sie interessiert, dieses evolutionäre und ganzheitliche Training kennen zu lernen? Nach einer Einführungslektion in die CANTIENICA®-Methode steht Ihnen ein Einstieg in die Gruppenlektionen jederzeit offen.

Ich biete meine Gruppen- und Privatlektionen in Baar und Unterägeri an. Den aktuellen Stundenplan mit den Trainingsorten und -Zeiten finden Sie auf meiner Homepage www.andrea-meier.ch

Brauchen Sie noch weitere Informationen? Dann nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Per Telefon auf 079 686 46 79 oder per E-Mail: am@andrea-meier.ch

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen!

Herzlich

Andrea Meier