

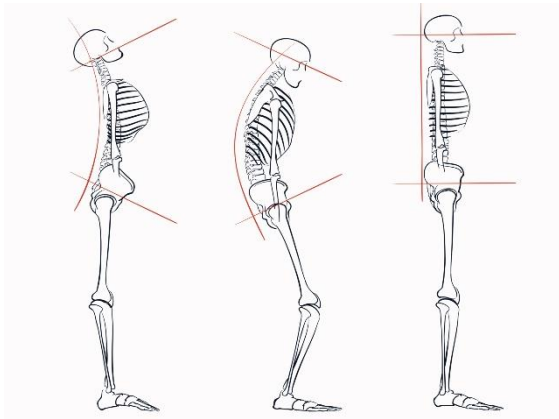


ANDREA MEIER
AUFRICHTEN · ENTSPANNEN · SEIN

CANTIENICA®-go!

Lernen Sie, wie Sie ihren Körper wieder dahin verleiten können, dass Bewegung lustvoll und schmerzfrei wird.

Gesund Laufen hat viel mit der Körperhaltung zu tun. Wenn die Füße und die Beinachsen optimal ausgerichtet und die Gelenke beweglich sind, ist das Gehen viel leichter.



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

Im CANTIENICA®-go! Training benützen wir dazu die go!-Mantras. Das sind 10 Punkte, welche Sie sich beim Gehen immer wieder in Erinnerung rufen können. Egal ob Sie mit dem Kinderwagen spazieren, zur nächsten Busstation gehen, beim Rennen – wenn Sie den Zug noch erreichen möchten, beim Wandern um die Natur zu bewundern oder beim Jogging, um Ausdauer zu trainieren – es geht immer um die gleichen Punkte. Wenn Sie diese einhalten, dann liegt auch ein Marathon noch drin.

Lauftrainings biete ich in Privatlektionen oder Workshops an. Hier bekommen Sie alle wichtigen Infos, die Sie dann gut im Alltag integrieren können.

Für ein zuverlässiges Ergebnis empfehle ich Ihnen zusätzlich, am wöchentlichen CANTIENICA®-Training teilzunehmen.

Das ist eine ideale Plattform, um die gesunde und aufrechte Haltung so zu integrieren, dass sie selbstverständlich wird.

Folgende Themen betrachten wir als Schwerpunkt in den Workshops:

- Fusschmerzen
- Fussdeformationen
- Senkfuss / Spreizfuss / Plattfuss etc.
- Hallux valgus
- Kniebeschwerden
- Hüftbeschwerden
- Rückenschmerzen
- Schulter- und Nackenschmerzen

Die CANTIENICA®-Methode ist hier besonders hilfreich und unterstützend auf dem Weg zur Schmerzfreiheit.

Sind Sie interessiert, dieses evolutionäre Training kennen zu lernen? Melden Sie sich bei mir und wir besprechen den weiteren Ablauf.

Sie erreichen mich per E-Mail unter am@andrea-meier.ch oder via Telefon auf 079 686 46 79

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen!

Herzlich

Andrea Meier