



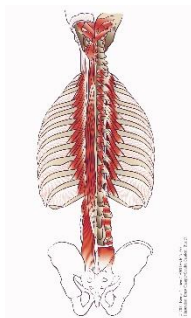
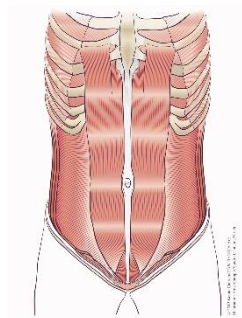
ANDREA MEIER
AUFRICHTEN · ENTSPANNEN · SEIN

CANTIENICA®-Rückentraining

Mit kleinen Bewegungen und anatomischer Präzision arbeiten Sie in diesem Training für einen gesunden, elastischen, schmerzfreien Rücken.

Sie lernen im CANTIENICA®-Rückentraining, wie Sie Ihren Rücken bewusst in die gesunde Haltung auf- und ausrichten können. Mit sanften, filigranen Bewegungen arbeiten Sie an den sensiblen, schmerzenden Strukturen und erreichen so immer mehr Rückenkraft.

Kein Wirbelkörper soll den anderen behindern. Und da alles im Körper miteinander verbunden ist, setzen wir den Fokus auch auf den ganzen Körper. So schauen wir, dass Fuss- und Beinstellung, Becken, Brustkorb, Schultergürtel und der Kopf optimal ausgerichtet sind. Das Ergebnis, ein kräftiger, elastischer Rücken und eine wunderbar ästhetische Haltung.



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

Viele Übungen können Sie gut im Alltag einbauen. Im Training bekommen Sie immer wieder Inputs dazu. Auf diese Weise finden Sie mehr und mehr in die neue, gesunde Aufrichtung zurück.

Das CANTIENICA®-Rückenprogramm darf vor allem bei folgenden Vorkommnissen in Betracht gezogen werden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Halswirbelsyndrom
- Schleudertrauma
- Bandscheibenvorfall
- Beckenschiefstand
- Wirbelsäulenverkrümmung
- Diffuse Kreuzschmerzen
- Ischiassyndrom
- Hexenschuss
- Spinalgie
- Arthrosen

Möchten Sie diese evolutionäre und ganzheitliche Methode gerne einmal kennenlernen? Setzen Sie sich mit mir in Verbindung und Sie bekommen in einer Einführungslektion einen Einblick in die Methode. Bereits in dieser ersten Stunde werden Sie erfahren was es heisst, wirklich aufrecht zu sein. Sie bekommen 1-2 SOS-Übungen (Übungen, welche Ihnen im Notfall zu Linderung verhelfen können), welche Sie zuhause einfach und mit wenig Zeitaufwand umsetzen können.

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

Sie erreichen mich unter 079 686 46 79 oder per Mail: am@andrea-meier.ch

Ich freue mich auf unser erstes Treffen!

Herzlich

Andrea Meier