



ANDREA MEIER  
AUFRICHTEN · ENTSPANNEN · SEIN

## CANTIENICA®-Teens

Wenn der Körper noch im Wachstum ist, sind CANTIENICA®-Lektionen besonders erfolgreich. Bereits nach 10 – 15 Lektionen sind **Haltungsveränderungen gut sichtbar und Schmerzen nehmen ab oder verschwinden ganz.**

In den Teenie-Lektionen von max. 8 TeilnehmerInnen lernst Du den Aufbau des Körpers kennen. Wir schauen, welche Haltungsmuster gesund und schmerzfrei sind. Auch negative Haltungsmuster werden thematisiert. Es geht darum, eine Sensibilität zu erschaffen, damit Dir die eigene Ausrichtung leichter fällt.



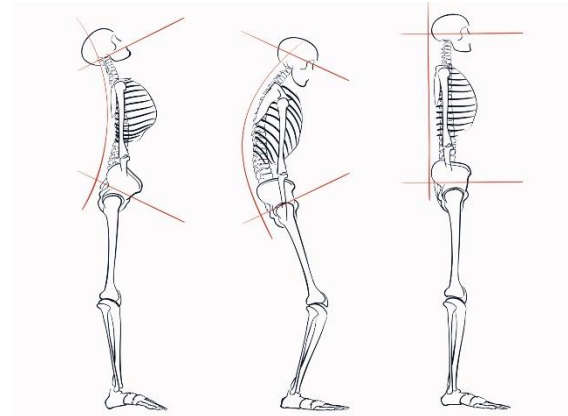
© Andrea Meier  
Foto: Claudia Faganini

In den ersten 5-6 Lektionen gibt es zu Beginn einen kurzen theoretischen Teil. Dann geht es mit den Praxisübungen weiter. Die Übungen werden angeleitet und instruiert.

Wie bei den Erwachsenen ist auch bei den Teenies das Coaching von grosser Bedeutung. Mit gezielten Handgriffen werde ich dem Knochen, wenn nötig, eine Ausrichtung anzeigen. Das unterstützt Dich im Erkennen, wo Dein Körper noch besser Aufgespannt sein kann.

Meine Erfahrung zeigt, dass gerade Menschen im Wachstum sehr rasch von Schmerzen sprechen. Dann ist es für mich wichtig zu wissen, welcher Schmerz gerade gemeint ist.

Sehr schnell lernst Du den Unterschied von einem Dehnungs-, einem Wohlweh- oder einem Auauschmerz kennen. Je nach dem schauen wir gemeinsam, wo es für Dich wieder angenehm ist.



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

Ich biete meine Teenie-Gruppenlektionen in Unterägeri an. Die Kurse dauern jeweils 10 Lektionen. Die aktuelle Übersicht findest Du auf meiner HP [www.andrea-meier.ch](http://www.andrea-meier.ch)

Brauchst Du noch weitere Informationen? Dann nimm mit mir Kontakt auf.

Per Telefon auf 079 686 46 79 oder per E-Mail: [am@andrea-meier.ch](mailto:am@andrea-meier.ch)

Ich freue mich, Dich kennen zu lernen!

Herzlich

Andrea Meier