



ANDREA MEIER  
AUFRICHTEN · ENTSPANNEN · SEIN

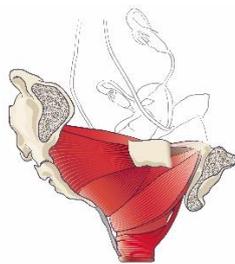
## CANTIENICA®-Methode in der Schwangerschaft und zur Rückbildung

Sie wünschen sich eine unbeschwerte Schwangerschaft? Sie möchten die Geburt selbstbestimmt und aktiv mitgestalten? Sie haben den Wunsch nach einer guten und raschen Regeneration nach der Geburt? Dann schaffen Sie sich beste Voraussetzungen mit dem CANTIENICA®-Training.

Lernen Sie sanfte Übungen kennen, welche Sie bis kurz vor der Geburt optimal unterstützen.

Die zarten, feinen Bewegungen verhelfen Ihnen, ein sicheres und doch effizientes Trainingsprogramm durchzuführen.

Sie kommen in den Genuss eines kraftvollen Beckenbodens. Die Beckengelenke, Bänder und Faszien werden stark und dennoch geschmeidig einbezogen. Die Haltemuskulatur wird zu einem Muskelkorsett, welches Sie in der gesunden Aufspannung hält. So bleibt Ihr Körper geschmeidig und reaktionsschnell und kann während der Geburt flexibel reagieren.



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

Nach der Geburt verhilft Ihnen die gute Vorbereitung dazu, dass Ihre Organe schnell wieder an ihren Platz zurückfinden. Die gelockerten Gelenke werden stabilisiert und Sie finden leichter zur optimalen Figur zurück.

Wir passen die Übungen genau auf Ihre Bedürfnisse an. So spielt es keine Rolle, wo im Verlauf der Schwangerschaft Sie sich befinden. Oder ob Sie bereits in der Rückbildungszeit sind.

Durch das individuelle Coaching dürfen Sie sich voll und ganz auf Ihren Körper und die Wahrnehmung konzentrieren.

Sie werden mit folgenden Themen konfrontiert? Dann dürfen Sie sich auf positive Veränderungen freuen.

- Blasenschwäche, Inkontinenz
- Schwangerschafts-Lordose
- Ischiassyndrom
- Hämorrhoiden
- Organsenkungen
- Lymphstau
- Überdehnung des Bauches
- Sodbrennen
- Beckenbodenschwäche
- Verletzungen des Beckenbodens
- Verschiebung der Beckengelenke
- Rectus Diastase
- Fehlhaltungen aller Art

Brauchen Sie noch weitere Infos? Sie erreichen mich per E-Mail unter [am@andrea-meier.ch](mailto:am@andrea-meier.ch) oder via Telefon auf 079 686 46 79

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen!

Herzlich

Andrea Meier