

Wecke Deine Körperintelligenz mit der “ CANTIENICA” Methode

Sie schenkt Dir Kraft und Beweglichkeit.

Deine Bewegung, deine Aufrichtung wird eine Andere - im Gehen, Stehen, Sitzen, selbst im Liegen- durch ein anatomisch fundiertes Haltungs- und Bewegungskonzept.

Das Cantienica – Beckenbodentraining ist ein anatomisch- intelligentes. in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organsenkung, chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich u.v.m.

Die inneren Organe werden wieder “ richtig” getragen, die Wirbelsäule wird gestützt. Das Skelett wird zuerst optimal ausgerichtet und in der ursprünglichen Tiefenmuskulatur verankert, sodass alle Gelenke und Wirbel von Druck befreit sind.

- **Kursleiterin**
Bewegungscoach Petra Maria Heim
Praxis für Körperarbeit- sanfte Körperschule
8982 Bad Mitterndorf, Tauplitz 64
- **Kursbeginn** am 12.09.2018, jeden Mittwoch bis 31.10.2018 / 8 Abende / 18.00 / Dauer: 60 min
- **Kursort:** Freizeitraum Feichtlhof Ramsau Obere Leiten
- **Kosten:** ca. € 20.- pro Abend (kommt auf die Teilnehmeranzahl an)

Anmeldung per Mail : cantienica.badmitterndorf@gmail.com
oder über das Kontaktformular auf der Homepage: www.petra-heim.at

Anzahlung von Euro 50.- reserviert deine Teilnahme. Restzahlung in bar; über Stornobedienungen wird informiert.

Infos auch über YouTube bzw. gerne persönlich von Petra Heim.

Wir freuen uns auf reges Interesse und Deine Teilnahme der Gesundheit zuliebe!