



CANTIENICA®
Körper in Evolution
———— STUFE 1 BRONZE ————



Samirah Mikšik-Finger

Dipl. Hebamme FH

Tel: 078 756 72 79

s.miksikfinger@gmail.com

hebammevonherzen.ch

Gruppenlektionen:

Mittwochs 19:00 – 20:00

Städtli Praxis

Gurzelgasse 27

4500 Solothurn

Tragen Sie **bequeme Kleidung**, in der Sie sich gut bewegen können

An- / Abmeldung erforderlich

Kosten: **CHF 35,-- pro Stunde** oder **10er-Abo CHF 300,--**

Einzellektionen nach Vereinbarung

Cantienica®-Körper in Evolution ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem durch konzentrierte Bewegungen des Körpers und einen geführten Atem die Tiefenmuskulatur erreicht und gestärkt wird. Mit acht-samer Selbstwahrnehmung werden Fehlhaltungen und ihre Folgen verhindert, gelindert oder positiv beeinflusst. Der Beckenboden wird nahezu mühelos gestärkt, um seiner natürlichen Funktion als Träger der Beckenorgane gerecht zu werden. Die neu gewonnene Aufspannung von den Zehen bis zum Scheitel strafft alle Muskeln, dehnt die gesamte Wirbelsäule und entlastet sämtliche Gelenke. Sie gewinnen dabei spürbar mehr Elastizität, Beweglichkeit, Kraft, eine gute Körperhaltung und dadurch mehr Lebensenergie sowie eine wunderbare Ausstrahlung und Eleganz.

Cantienica®-Körper in Evolution eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht, die sich selbst und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, die Beschwerden wie Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen oder Beckenbodenschwäche vorbeugen oder auch behandeln möchten sowie zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Ein regelmässiges Training bietet Ihrem Körper die Möglichkeit, diese optimale Körperhaltung bzw. Aufspannung sowie die intelligenten Bewegungsabläufe zu verinnerlichen und beizubehalten, so dass er bald schon ganz von selbst während Ihren alltäglichen Aktivitäten weiter trainiert.

Die Teilnehmer werden verbal und mit bewussten, sanften Berührungen angeleitet. Trainiert wird in kleinen Gruppen, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.