



Kathrin Höhn
CANTIENICA®-Methode
Bremen Lilienthal Zeven
Dammweg 7
27412 Tarmstedt
04283 6083234

CANTIENICA® Infomaterial Kurse Kontakt Links

CANTIENICA®-Methode Beckenbodenprogramm Powerprogramm
Rückenprogramm Stimme konsequente Aufrichtung

Die CANTIENICA®-Methode



Die **CANTIENICA®-Methode** für Körperform & Haltung ist eine Fitness-Methode mit therapeutischer Wirkung. Das Skelett wird vom Becken aus in die optimale Ausrichtung gebracht und in der Tiefenmuskulatur vernetzt. Ausgefeilte, exakt aufeinander abgestimmte Übungen vernetzen und trainieren 100% der Skelettmuskulatur. Effizient. Schonend. Kraftvoll. Absolut sicher für die Wirbelsäule und alle Gelenke. Über Selbstwahrnehmung werden Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst gemacht und verändert.

Das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule ist das Becken. Es wird in der **CANTIENICA®-Methode** ideal ausgerichtet und in der gesamten Becken- und Beckenbodenmuskulatur vernetzt. Auf dieser Basis wird die Wirbelsäule in der

autochthonen Muskulatur aufgespannt, das sind mehr als 200 kleine Muskeln, die unsere Wirbelsäule wie ein Futteral stützen, schützen und mit den „großen“ Muskeln verbinden. Jede einzelne **CANTIENICA®-Übung** integriert so den gesamten Körper von Sohle bis Scheitel,



egal, ob sie auf Kraft an Rücken und Bauch, Stabilität und Elastizität des Beckenbodens, entspannte Schultern, wohlgeformte Arme und Beine oder einen flachen Bauch abzielt.

Am Anfang steht immer die Aufspannung des Körpers an der Mittelachse: jeder Körperteil trägt sich selbst. Die Füße werden vom Gewicht entlastet, das Becken wird vertikal ausgerichtet, die tiefste Schicht des Beckenbodens, der Levator Ani, wird bei jeder Übung so aktiviert, dass er wirklich nützt. Das heißt, er lernt das Entspannen genau so intensiv wie das Anspannen. Damit wirkt er effektiv als tragendes Zwischenstockwerk im Hochhaus Mensch. Die Wirbelsäule wird in ihre ideale Aufspannung gebracht, und zwar so, dass der Spinalkanal (Rückenmark) schnurgerade verläuft. Der Brustkorb wird bei jeder Übung perfekt ausgerichtet, das Zwerchfell wird als zweites tragendes Zwischenstockwerk aktiviert. Die Schulter wird ausgerichtet, Arm- und Beinknochen in die optimale Achse gebracht.

[*↑ Zum Seitenanfang*](#)

CANTIENICA® Infomaterial Kurse

Kontakt Links

CANTIENICA®-Methode Beckenbodenprogramm Powerprogramm

Rückenprogramm Stimme konsequente Aufrichtung

Sitemap Kontakt Impressum AGB Admin-Login