

Kurse CANTIENICA®-Training

Die nachfolgenden Kurse werden von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gütersloh e.V. angeboten.



„Tigerfeeling“ – Gute Haltung mit CANTIENICA®-Training



Die Kursleiterin:

Katharina Eichler, Jahrgang 1967, seit 2017 diplomierte CANTIENICA®-Trainerin mit den Bausteinen

- CANTIENICA® Stufe 1 Bronze (vormals Beckenboden-, Powerprogramm und Coaching)
- CANTIENICA® Stufe 2 Silber (Rückenprogramm)
- CANTIENICA® Stufe 3a Gold (Faceforming)
- Workshops 'Schwangerschaft/ Rückbildung' und 'Besser Sehen'

Haltung hat man nicht, Haltung macht man. Und die fehlende Gebrauchsanweisung für wirklich gute Haltung liefert das CANTIENICA®-Training.

Die Schweizerin Benita Cantieni hat sich der Körperforschung verschrieben und entwickelt seit 1994 ihre Methode zur

Auf- und Ausrichtung des Skeletts.

Trainiert wird die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers von der Fußsohle bis zur Schädeldecke inkl. Beckenboden und Zwerchfell (die eine zentrale Rolle spielen) Mit diesem therapeutischen und anatomisch präzisen Training werden verkürzte Strukturen gedehnt, überdehntes findet wieder in seine ursprüngliche Länge zurück. Durch die richtige, aufgerichtete Haltung werden Gelenke, Wirbel und auch Organe von Druck befreit, Nervenbahnen nicht mehr blockiert. Die Körperteile tragen sich selbst, Verspannungen lassen nach. So wird auch die Selbstheilung aktiviert. Die natürliche Körperintelligenz, die man als Kind mal hatte und die im Lauf des Lebens unter schlechten Gewohnheiten und falschen Bewegungsmustern begraben wird, wird freigeschaufelt, der Körper erhält sozusagen ein neues Betriebssystem!

Eine Vielzahl von einfachen bis anspruchsvollen Übungen, die mit dreidimensionalen Mikrobewegungen arbeiten, sorgen für Abwechslung und machen das Training immer wieder herausfordernd. Wecken Sie Ihre schlafende Tiefenmuskulatur und bringen Sie Bewegung in vergessene Gelenke. Die aktuelle Buchreihe hierzu (fürs Training zuhause) heißt 'Tigerfeeling', und genau das entwickelt man mit regelmäßigem Training: Kraft aus der Tiefe, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Entwickeln Sie eine subtile Körperwahrnehmung und bewegen Sie sich wieder so, wie es Natur und Evolution eigentlich vorgesehen haben, als neue Grundlage für alle Arten der Bewegung, im Alltag sowie beim Sport.

Das Training ist absolut sicher für Wirbelsäule und Gelenke, bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzen und Haltungsschäden und kann auch unauffällig in den Alltag eingebaut werden.

Wichtiger Hinweis für Neueinsteiger/innen:

Damit Sie optimal von Ihrem CANTIENICA®-Training profitieren, ist eine Einführung in die Prinzipien und anatomischen Grundlagen sowie die speziellen Bewegungen der Methode erforderlich. Dazu findet vor Beginn des ersten Kurses eine 90-minütige Ersteinführung für Neueinsteiger/innen statt.

Kurs 1269 PA: 18:30 bis 20:00 Uhr 11. Januar, 1 Kursabend

Leitung: Katharina Eichler
Ort bitte in der Geschäftsstelle erfragen!
Gebühren: Mitglieder € 11,-,
Gäste € 12,-

Die Teilnahme an dieser Einführung ist für Teilnehmer/innen ohne Erfahrungen mit der CANTIENICA®-Methode verpflichtend.

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit der Methode haben, geben Sie das bitte bei Ihrer Anmeldung an.

Direkt im Anschluss nehmen Sie am fortlaufenden Training teil.

Die Ersteinführung ist nur zusammen mit einem Kurs buchbar.

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen:

Kurs 1270 PA: 18:00 bis 19:15 Uhr

Kurs 1271 PA: 19:30 bis 20:45 Uhr

18. Januar. – 22. Februar +

15. und 23. März,

je 8 Kursabende

Leitung: Katharina Eichler

Ort bitte in der Geschäftsstelle erfragen!

Gebühren: Mitglieder € 72,-, Gäste € 80,-

Kurs 1270 A PA: 18:00 bis 19:15 Uhr

Kurs 1271 A PA: 19:30 bis 20:45 Uhr

19. April – 28. Juni,

je 10 Kursabende

Leitung: Katharina Eichler

Ort bitte in der Geschäftsstelle erfragen!

Gebühren: Mitglieder € 90,-,

Gäste € 100,-

Ob diese Kurse tatsächlich wie geplant durchgeführt werden können, erfragen Sie vor Beginn bitte in der Geschäftsstelle!



CANTIENICA®

Methode für Körperform & Haltung

Stufe 2 Silber

Hinweis: Mindestgruppengröße 6 Personen. Bei weniger als 6 Teilnehmenden werden beide Gruppen zusammengelegt. Der Kurs findet dann von 18:30 bis 19:45 Uhr statt.

Bitte mitbringen:

bequeme Sportkleidung, bitte keine Jeans, keine Kapuzen, eher eng als weit (soweit man sich darin wohl fühlt), Trainingsmatte, Handtuch, ABS-Socken