

CANTIENICA® ist die Lehre vom anatomisch richtigen Umgang mit dem eigenen Körper. Entdecken Sie das harmonische Zusammenspiel von Muskeln, Knochen, Wirbeln, Sehnen und Bändern, das von den meisten Menschen einfach vergessen wurde. Erinnern Sie sich wieder daran, bewegen Sie sich lustvoll, leicht und geschmeidig.

Wesentlicher Teil des Zusammenspiels ist der Beckenboden, der die Organe im Bauchraum zusätzlich schützt und trägt.

Der Effekt

Sie erreichen Leichtigkeit, Bewegungsfreude und Schmerzfreiheit

Ihre Organe können ohne Druck ihre Funktion erfüllen

Ihre Haltung ist aufrechter und Ihr Auftreten selbstbewusster

Sie schützen Ihre Gelenke nachhaltig vor Verschleiß (z. B. Arthrosen)