



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

Das CANTIENICA®-Beckenbodenprogramm



Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des menschlichen Körpers – und der zentrale Mittelpunkt der **CANTIENICA®-Methode**. In jeder einzelnen Übung, in jeder Aus- und Aufrichtung wird er geweckt, gedehnt, gefordert, entspannt, mit Bein- und Rumpfmuskulatur vernetzt, so dass er in jeder Lebenssituation optimal reagieren kann: Halten und stützen bei jeder Bewegung, beim Husten, Niesen und Lachen – entspannen und loslassen auf der Toilette oder beim Sex.

Im Beckenbodentraining nach **Benita Cantieni** werden nicht die Schließmuskeln trainiert. Diese müssen geschmeidig sein und bleiben, diese müssen entspannen und loslassen können, wenn es die Situation erfordert. Trainiert wird der handtellergroße Muskelverbund, der die Schale des Levator Ani, der innersten Beckenbodenschicht, bildet, und der die Eingeweide trägt. Die Aktivierung dieser kraftvollen Muskelschicht gibt Ihnen ein wunderbares Gefühl von pulsierendem Leben, von Kraft und Authentizität.



[↑ Zum Seitenanfang](#)

CANTIENICA® Infomaterial Kurse

Kontakt Links

*CANTIENICA®-Methode **Beckenbodenprogramm** Powerprogramm*

Rückenprogramm Stimme konsequente Aufrichtung

Sitemap Kontakt Impressum AGB Admin-Login