

Cantienica®

Methode für Körperform und Haltung
für Anfänger*innen



Beginn

Mittwoch, 02. Oktober 2019, 10:00 - 11:30 Uhr

CANTIENICA®

Methode für Körperform und Haltung

mit **Tina Gerber** Dipl. CANTIENICA®
Instruktorin und Lebens- und Sozialberaterin

Die Cantienica®- Methode ist ein intensives Training für die Tiefenmuskulatur.

Ein nach einem genialen Bauplan perfekt zusammenspielendes Team aus Knochen, Wirbeln, Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien ist bereit, Sie beschwerdefrei durch Ihren Lebensalltag zu bewegen. Die Cantienica®-Methode erinnert Ihren Körper wieder an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Ihr Skelett wird optimal so aus- und aufgerichtet, dass alle Gelenke sich jederzeit (schmerz-) frei bewegen können.

Bitte mitbringen:

bequeme, enganliegende Kleidung, Matte, Handtuch

Termin	Mittwoch, 02. Oktober 2019 Mittwoch, 09. Oktober 2019 Mittwoch, 16. Oktober 2019 Mittwoch, 23. Oktober 2019 Mittwoch, 30. Oktober 2019
Zeit	10:00 bis 11:30 Uhr
Beitrag	Euro 90,- für 5 Termine
Ort	Tagungshaus , Brixentaler Straße 5, 6300 Wörgl
Anmeldung	erforderlich 05332 74146 oder info@tagungshaus.at

Eine Veranstaltung mit der Katholischen Frauenbewegung