

# AUS DEN TIEFEN STRUKTUREN ZU VOLLER GRÖÖE ERBLÜHEN!



CANTIENICA®  
Körper in Evolution

„Der Mensch entscheidet, wie er alt werden will. Beweglich, kräftig, reaktionsschnell.

Mit gesunden Knochen.

Mit funktionstüchtigen Gelenken.

Mit Freude an Bewegung.

Die CANTIENICA®-Methode begleitet die Menschen in diese, in dieser „bewussten Evolution“.

*(aus Benita Cantienis Vision)*

## CANTIENICA® Körper in Evolution

ermöglicht es, den eigenen Körper kennenzulernen, wahrzunehmen, aus den Knochen gesund zu halten.



## CANTIENICA® – Wer hat's erfunden?

Als Pionierin in der Erforschung des Beckenbodens erkannte Benita Cantieni theoretisch und praktisch, dass die unbeschwerte Bewegungsfähigkeit von der Integration der Beckenboden-, Becken- und Hüftmuskulatur in alle Bewegungsabläufe abhängt.

Benita Cantienis Forschung entstammt ihrer eigenen Körperwahrnehmung. Ihre Körper-Erfahrungen sind indes für jeden Menschen reproduzierbar, werden täglich von tausenden von Anwender\*innen bestätigt: Durch Gesundheit, Wohlbefinden und Ausstrahlung.



Bewegt sich der Mensch harmonisch, lassen sich Krümmungen, Senkungen, Deformationen, Abnützungen und Degenerationen vermeiden. Knochen, Gelenke, Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven etc. profitieren vom sorgfältigen Gebrauch. Die Wirkung: Der Körper funktioniert besser, länger, geschmeidiger.