

## CANTIENICA®- Powerprogramm

**Du hast Lust auf mehr Kraft und Beweglichkeit? Du möchtest deinen Körper in einer straffen, lebendigen und schönen Form erleben? Dann freu dich – du hast soeben ein geniales Training gefunden, das dir genau das ermöglicht.**

Das CANTIENICA®-Training ist ein ganzheitliches Bewegungsprinzip, das die Tiefenmuskulatur aktiviert und den ganzen Körper von innen heraus stärkt.



© Andrea Meier  
Foto: Sara Ley von die Minervas

Wir trainieren gelenkschonend, beckenbodenstärkend, bauchmuskelkräftigend, rückenfreundlich, beinachsenorientiert, armmuskulaturanschmiegend, gesichtsentspannend, haltungsklärend – und ja, glückshormonausschüttend.

Alle Übungen werden individuell an deine Beweglichkeit und Ausdauer angepasst. Jede davon hat das Potenzial, zu deiner neuen Lieblingsübung zu werden. Die Sicherheit steht dabei immer an erster Stelle – deshalb sind alle Bewegungen rücken- und gelenkfreundlich aufgebaut.

In kleinen Gruppen von maximal zehn Teilnehmer\*innen bekommst du ein abwechslungsreiches Training mit persönlicher Begleitung und individuellem Coaching.

Gesund und vital älter zu werden ist nicht nur Glückssache – es ist eine bewusste Entscheidung, die du für dich treffen kannst.



© Andrea Meier  
Foto: Sara Ley von die Minervas

Möchtest du heute beginnen und für deine Zukunft vorsorgen? Dann ist der richtige Zeitpunkt genau jetzt.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktörin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf  
T: 079 686 46 79  
E-Mail: [verbinden@wurzelzentrum.ch](mailto:verbinden@wurzelzentrum.ch)

Ich freue mich auf unseren Kontakt.