

## Workshop CANTIENICA®- Rückentraining

### **Dein Rücken in neuer Aufrichtung Für mehr Leichtigkeit, Kraft und Wohlbefinden**

Zwingen dich Rückenschmerzen immer wieder innezuhalten? Dann schenke deinem Rücken eine Pause – und dir selbst ein neues Körpergefühl.

In diesem Workshop lernst du, wie du mit achtsamer Haltung und feinen, präzisen Bewegungen Schmerz in Wohlgefühl verwandeln kannst.



© Andrea Meier  
Foto: Sara Ley von die Minervas

Mit anatomischem Verständnis und kleinen, wirkungsvollen Übungen findest du nach und nach in eine gesunde, aufgerichtete Haltung zurück.

### **Inhalt**

Wir richten den Fokus liebevoll und bewusst auf deinen Rücken. Du lernst:

- ♥ Warum Rückenschmerzen entstehen – und wie du sie besser verstehst
- ♥ Aufrichtung statt Verkrampfung – die Haltung, die dich trägt
- ♥ Bewegung statt Schonhaltung – sanft lösen, was fest geworden ist
- ♥ Atmung als Schlüssel – wie dein Atem deine Rückengesundheit unterstützt
- ♥ Praktische Übungen – sofort umsetzbar für mehr Wohlbefinden im Alltag

### **Unterstützend bei:**

- Chronischen oder akuten Rückenschmerzen
- Verspannungen in Nacken, Schultern und Lendenbereich
- Haltungsschwächen und Fehlhaltungen
- Steifheit und Bewegungseinschränkungen
- Stressbedingten Muskelverspannungen

Schenke deinem Rücken Aufmerksamkeit – und dir selbst mehr Lebensqualität. Damit du wieder mehr Zeit hast, um dein Leben zu genießen.

### **Dein Gewinn**

Mit feinen Impulsen bringst du deinen Körper in seine natürliche, tragende Aufrichtung: Füsse, Beine, Becken, Brustkorb, Schultergürtel und Kopf – alles kommt in Balance.

Das Resultat ist ein freier, elastischer Rücken und ein aufgerichtetes Körpergefühl, das dich durch deinen Tag begleitet.

### **Hast du gewusst?**

Oft liegt die Ursache für Beschwerden nicht nur in Verspannungen, sondern in unbewussten Mustern, die sich über Jahre eingeschlichen haben. Eine klare, dynamische Ausrichtung bringt Entlastung – für deinen Rücken und deinen ganzen Körper.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktorin, 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)  
Online-Buchen: [wurzelzentrum.gmbh.li/SportsNow](https://wurzelzentrum.gmbh.li/SportsNow)

Sichere dir jetzt deinen Platz!