



# CANTIENICA®-ATEMWORKSHOPS VON AUGUST BIS DEZEMBER 2018

Den Atem entdecken und ihn mit der Aktivität der  
Haltemuskulatur koordinieren, den Atem  
und die Bewegung sich gegenseitig unterstützen lassen

Der CANTIENICA®-Atemworkshop dauert 2 ½ Stunden und vertieft und erkundet die hervorragenden Techniken und Anwendungen für die Atmung, die die CANTIENICA®-Methode zur Verfügung stellt. Die Atmung unterstützt im CANTIENICA®-Training die optimale Körperaufrichtung, die es – wenn sie sich einstellt – wiederum dem Atem ermöglicht, frei, leicht und atemdynamisch richtig zu fließen. Dieses Zusammenspiel wirkt sich auf die Harmonisierung des Nervensystems und auf die Präsenz aus, was den gesunden Wohlfühlkörper in hohem Mass fördert.

Termine Samstag 10.00 bis 12.30 Uhr

8. September 2018

27. Oktober 2018

8. Dezember 2018

**Kosten**

CHF 80.- (mit dem 3-Monatsabo CHF 60.-)

**Anmeldung**

bis 4 Tage vor dem Workshop

cantienica@zoe-tanz.ch 061 381 70 60



Brigitte Züger, CANTIENICA®-Instruktorin, Integrative Tanz- und Bewegungstherapeutin  
www.cantienica-basel.ch, cantienica@zoe-tanz.ch, 061 381 70 68



CANTIENICA®  
Beckenbodentraining  
Das Powerprogramm  
Facelifting

The CANTIENICA® logo consists of a stylized, black, curved line that forms a shape resembling a 'C' or a smile, with a small dot at the end. To the right of this logo, the text 'CANTIENICA®' is written vertically in a black, uppercase sans-serif font. Below this, the text 'Beckenbodentraining', 'Das Powerprogramm', and 'Facelifting' are written vertically in a smaller, black, lowercase sans-serif font.