

CANTIENICA®-BECKENBODEN WORKSHOPS JANUAR BIS JUNI 2019



zoe tanz
zoeCANTIENICA®-Studio Basel

Den Beckenboden entdecken, ihm Raum geben, kräftigen und reaktionsbereit werden lassen

Der CANTIENICA®-Beckenboden-Workshop ist eine Serie von 5 Lektionen zu je 90 Minuten. Der Workshop fördert die anatomisch korrekte und dadurch reaktionsbereite Bewegungsnatur des Beckenbodens, entwickelt das Bewusstsein für den ganzen Körper, ermöglicht den schonenden Umgang mit den Gelenken und gibt den Organen den Platz zurück, die sie brauchen, um organisch zu arbeiten. Den Beckenboden entdecken, ihm Raum geben, ihn kräftigen und reaktionsbereit werden lassen..

Termine:

WS I: Dienstag 15., 22., 29. Jan., 5., 12. Feb. 2019	18:30 bis 20:00 Uhr
WS II: Dienstag 19., 26. März und 2., 9., 16. April 2019	09.45 bis 11.15 Uhr
WS III: Donnerstag 25. April, 2., 9., 16., 23. Mai 2019	19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: CHF 210.- (gratis mit 3-Monats-Abo)

Anmeldung: Bis 4 Tage vor Beginn via www.cantienica-basel.ch oder cantienica@zoe-tanz.ch

Auskunft: 061 381 70 68



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

CANTIENICA®
Beckenbodentraining
Das Powerprogramm
Faceforming

