

DAS BECKEN UND SEIN BODEN



CANTIENICA®-BECKENBODEN
WORKSHOPS
AUGUST BIS DEZEMBER 2019

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 Beckenboden und damit verbunden für den ganzen Körper. Die Arbeit mit dem Beckenboden ermöglicht die Freiheit für die Gelenke des Beckens und gibt den Organen den Platz zurück, die sie brauchen, um organisch arbeiten zu können. Sie werden im Workshop sorgfältig in die selbstkompetente Aktivierung des Beckenboden eingeführt und bekommen dafür einen umfassenden anatomisch-theoretischen Einblick.

.Termine:

WS I: Dienstage 27. Aug, 3., 10., 17. und 24. Sept. 2019	18.30 bis 20:00 Uhr
WS II: Dienstage 8., 15., 22., 29. Okt. und 5. Nov. 2019	18.30 bis 20:00 Uhr
WS III: Dienstage 12., 19., 26. Nov. und 3., 10. Dez. 2019	18.30 bis 20:00 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

