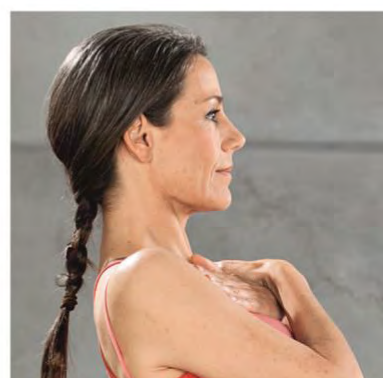




CANTIENICA®  
Körper in Evolution

# CANTIENICA®-METHODE

## Stufe 1 Bronze



LIZENZPROGRAMM

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Editorial Liebe Leserin, lieber Leser	3
Meine Vision	4
Was ist CANTIENICA® Körper in Evolution?	5
Haltung ist machbar	5
Wie wird die CANTIENICA®-Methode unterrichtet?	7
Das 4-stufige Ausbildungssystem. Ein Überblick.	8
CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze. Die Grundausbildung	9
Ablauf der Grundausbildung Stufe 1 Bronze	10
Das Selbststudium	11
Themen, Ziele	12
Kursinhalt	13
Kursdaten 2020	16
Körperforscherin BENITA CANTIENI	17
CANTIENICA®-Vivatomie	19
Testimonials	20
Tigerfeeling & Co.	21
Impressum	23

## **Editorial**

### **Liebe Leserin, lieber Leser**

Das CANTIENICA®-Lizenzprogramm eignet sich hervorragend für eine berufliche Neuorientierung, als Haupt- oder Nebenberuf, als zusätzliches Standbein, als Zusatzangebot für Menschen, die sich mit Prävention beschäftigen, für Fitness-Instruktor/innen, Yoga-Instruktor/innen, Wellness-Spezialist/innen, Bewegungstherapeut/innen. Viele Wiedereinsteiger/innen und Quereinsteiger/innen arbeiten erfolgreich mit der CANTIENICA®-Methode. Beliebt sind die CANTIENICA®-Ausbildungen bei Sänger/innen, Physiotherapeut/innen, Tänzer/innen und Sportler/innen und Hebammen.

Vielleicht möchten Sie aus Ihrem Beruf aussteigen und etwas Neues anfangen? Selbständig werden? Sie möchten Menschen unterstützen, ihren Körper kennenzulernen, wahrzunehmen, gesund zu erhalten? Sie möchten sich selbst und andere Menschen in die Mitte und die Kraft bringen? Dann sind Sie hier richtig.

CANTIENICA® Körper in Evolution ist mit jeder Sportart und vielen Therapieformen kompatibel.

CANTIENICA AG geht in vielerlei Hinsicht neue, unkonventionelle Wege, auch in der Ausbildung zum CANTIENICA®-Instruktor: Die Grundausbildung ist so gestaltet, dass Sie schon während der Lernphase praktisch arbeiten. Unmittelbar nach der bestandenen Prüfung können Sie das Erlernte praktisch umsetzen und sofort Geld verdienen. Sie entscheiden, wann Sie bereit sind, um weiterzumachen und die Stufe 2 in Angriff zu nehmen.

Die einzelnen Stufen Ausbildungen werden in dieser Broschüre ausführlich beschrieben.

CANTIENICA® Körper in Evolution ist ab 1. Juni 2019 ein Lizenzsystem: Klare Verträge regeln für die beteiligten Partner die Rechte und die Pflichten. <https://www.cantienica.com/lizenzprogramm>

Wenn Sie Fragen haben, unsicher sind, wie Sie einsteigen sollen oder eine Beratung wünschen, rufen Sie uns an. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir nehmen gerne Ihre Anmeldung entgegen und bestätigen Ihren Kurstermin.

Der Inhalt dieses Kursprogramms wird regelmäßig angepasst, falls Sie eine Unstimmigkeit entdecken, vergleichen Sie die Angaben bitte mit den Daten auf der Homepage und/oder fragen Sie im Office nach.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie alle verbindlichen Kursinformationen und Konditionen schriftlich. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

Und nun viel Spaß bei der Lektüre.

Herzlich, Ihr CANTIENICA®-Team

## Meine Vision

In den letzten 50 Jahren wurden die Menschen vom Alter überrumpelt. Jede Generation wurde 10 Jahre älter, und zwar völlig unvorbereitet.

Immer mehr Menschen werden 95, 100, 110 Jahre alt. Tendenz steigend.

Die klassische Anpassungsevolution arbeitet nicht so schnell. Also braucht es eine neue Evolution: Die Evolution der bewussten Entscheidung. Die Evolution des Bewusstseins. Die Evolution der Selbstverantwortung.

Der Mensch entscheidet, wie er alt werden will. Beweglich, kräftig, reaktionsschnell. Mit gesunden Knochen. Mit funktionstüchtigen Gelenken. Mit Freude an Bewegung.

Die CANTIENICA®-Methode begleitet die Menschen in diese, in dieser „bewussten Evolution“. Der Körper ist nicht länger eine Leihgabe des Lebens, die „ich“ amortisiere, bis sie kaputt ist, und „von da an geht's bergab“.

Der Körper ist das Lebensinstrument. Wie jedes Instrument will es gut gewartet werden, um schöne Melodien zu spielen. Und ich muss das Instrument kennen.

CANTIENICA® Körper in Evolution ermöglicht es, den eigenen Körper kennenzulernen, wahrzunehmen, aus den Knochen gesund zu halten.

Je früher der Körper in Evolution kommt, um so besser. Ich freue mich sehr, dass immer mehr junge Menschen zu CANTIENICA® Körper in Evolution finden.

Benita Cantieni



## Was ist CANTIENICA® Körper in Evolution?

CANTIENICA® Körper in Evolution ist intelligente Fitness: Kraft, Elastizität und Reaktionsschnelligkeit, aufgerichtete Haltung und Ausstrahlung. Das Training zielt auf Prävention und richtet sich in erster Linie an gesunde Personen, die Ihre gesamte Tiefenmuskulatur vernetzen, trainieren, stärken wollen.

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Trainingskonzept, das sich am idealtypischen Gebrauch des Körpers orientiert. Benita Cantienis Ansatz distanziert sich in vielem von der herkömmlichen Anatomie, die vom toten Menschen abgeleitet wurde. Cantienis Körperforschung fokussiert auf den lebenden Menschen in Bewegung. Sie nennt ihr Körperkonzept Vivatomie – die Lehre vom vitalen Menschen. Eine Wortschöpfung, die perfekt passt.

So wie sich die Vorstellung vom optimalen Körper von der herkömmlichen Anatomie unterscheidet, so unterscheidet sich auch das CANTIENICA®-Training von den meisten Trainingsmethoden. Im Mittelpunkt des CANTIENICA®-Körpers stehen die Knochen. Zuerst werden immer die Knochen und Gelenke ideal ausgerichtet. Diese Ausrichtung setzt die Knochen unter Zugspannung, und es werden bei jeder sorgfältig und fachgerecht ausgeübten Übung alle Faszien, alle Bänder, alle Sehnen und alle Muskeln erreicht.

Die Trainierenden spüren von Anfang an, dass und wie alles mit allem vernetzt ist. Die genialen Vernetzungen des menschlichen Körpers werden bewusst gemacht und gesteigert. So ist jede CANTIENICA®-Übung ein Ganzkörpergeschehen. Der Aufbau der Positionen erfasst im Idealfall jede Zelle, von der Ferse bis zum Kronenpunkt, vom Beckenboden bis zum Augapfel. Das Ziel ist, dem ganzen Körper die volle Bewegungsfreiheit, Schmerzfreiheit und optimale Agilität bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Die Übungsanleitungen sind präzise und überlassen nichts dem Zufall. Jede Formulierung ist tausendfach erprobt und kontinuierlich verfeinert worden, tausende Rückmeldungen und Beobachtungen wurden ausgewertet. Die CANTIENICA®-Methode bewährt sich seit über 20 Jahren; mehr als 6'000 Menschen haben bisher an einer oder mehreren Ausbildungen teilgenommen. Die Methode findet immer mehr begeisterte Anwender/innen auf der ganzen Welt.



# Haltung ist machbar

**Was durch Fehlhaltung deformiert werden kann, kann durch vivatomische „Guthaltung“ wieder aus- und aufgerichtet werden. Solange wir leben.**

Benita Cantieni bezeichnet ihre Methode als „logische Vivatomie, vivatomische Logik“: Das Skelett wird so aufgespannt und ausgerichtet, wie es der individuelle Bauplan vorsieht. In dieser Grundaufspannung, dieser Grundausrichtung sind 100 % der skeletthaltenden Muskulatur, Faszien, Sehnen, Bänder in einem Grundtonus, einer Vitaldehnung. Aus dieser Neutralhaltung des Skeletts werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer trainiert. Die daraus resultierende persönliche Bestform verleiht Ihrem Körper Ausstrahlung und Selbstbewusstsein – unabhängig von Alter, Größe, Gewicht.

## **Was kann mit der CANTIENICA®-Methode erreicht werden?**

Bewusstheit und Wahrnehmung für die optimale Haltung des Skeletts. Freiheit von Schmerzen und Beschwerden am Bewegungssystem. Präventive Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates durch gezieltes Training der Haltung, der Muskulatur, der Beweglichkeit.

## **Die CANTIENICA®-Methode unterstützt die Gesundheit des Bewegungsapparates durch:**

- Steigerung von Muskelmasse, Muskelkraft, Muskeldynamik
- Steigerung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Sensomotorik durch konsequent hirngerechtes Körpertraining
- Steigerung der sexuellen Erlebnisfähigkeit
- Stimulation der neuronalen Netzwerke des gesamten Körpers
- Stimulation der Bewegungsfreude, Steigerung der Lebensenergie

## **CANTIENICA® Körper in Evolution unterstützt die Vorbeugung vor Altersbeschwerden und -deformationen aller Art, Linderung oder Selbstheilung bei**

- Gelenkarthrosen, Abnützung der Knochen
- Deformationen der Wirbelsäule (Rundrücken, Hohlkreuz, Buckelbildung, Beckenschiefstand, Versteifung der Kreuzbeingelenke, Bandscheibenvorfälle, Skoliose)
- Verspannungen an Hüften, Schultern, Nacken
- Verkürzungen von Sehnen, Bändern
- Muskelschwund, Knochenschwund, Osteoporose
- Abnehmende Sensomotorik
- Urin- und Stuhlinkontinenz, Organsenkungen, Prostatavergrößerungen
- Asthma
- Spannungskopfschmerzen, Migräne, Tinnitus



## Wie wird die CANTIENICA®-Methode unterrichtet?

"Der Körper folgt der Vorstellung", sagt Benita Cantieni. Entsprechend wird in den Trainierenden diese Vorstellung geweckt: Durch unkonventionelle Illustrationen, blumige Wortbilder und sehr exakte Anleitungen.

Die Trainierenden werden mittels exakter verbaler Anweisungen, Demonstration und manuellem Coaching in die optimale individuelle Position gebracht. Auf diese Weise können auch untertrainierte Muskelgruppen gezielt aktiviert werden.

Der Muskelaufbau findet symmetrisch statt. Es wird genau darauf geachtet, dass das Training einer Körperpartie nicht auf Kosten einer anderen trainiert wird. Das Training ist auf den vivatomisch korrekten Gebrauch des Skeletts ausgerichtet.

Der kontralaterale Gang ist das Mass jeder Übung: Jede Bewegung soll dem Meisterwerk des Menschenkörpers dienen, dem Kreuzgang. So wird jede Übung auch hirngerecht ausgeübt, dreidimensional und diagonal vernetzt.

Die CANTIENICA®-Methode ist grundlegend, sie ist ideale Voraussetzung für jede erdenkliche Bewegungs- und Sportart, weil die CANTIENICA®-Anwender/innen ihrer Bewegungsabläufe bewusst sind.

Ziel ist, die Prinzipien des adäquaten Gebrauchs bei jeder alltäglichen Verrichtung zu verinnerlichen. Das bedeutet: die Anwender/innen können das Training nach einer gewissen Zeit autonom ausführen.

Das Übungsprogramm ist unabhängig von Geräten überall ausführbar.



# Das 4-stufige Ausbildungssystem. Ein Überblick.

Die gesamte CANTIENICA®-Ausbildung besteht aus vier aufeinander aufbauenden Stufen. Der modulare Aufbau ermöglicht es, nach individueller Berufsbiografie und eigenem Lernrhythmus die einzelnen Ausbildungsstufen zu absolvieren. Mit jedem Modul kann sofort gearbeitet werden.

Ziele sind umfassende Kompetenz in Körperintelligenz, im dynamischen Gebrauch des Körpers, im Verständnis der harmonischen Bewegung, in der Integration in das persönliche Leben und in der Optimierung der eigenen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Bereits die Basis-Stufe beinhaltet das ganze Know-how, um den adäquaten Gebrauch des Körpers professionell zu unterrichten. Stufen 2, 3 und 4 vermitteln Vertiefungen und Spezialisierungen.

## CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze

Die Diplomausbildung Stufe 1 vermittelt anwenderbezogenes Wissen und viel Eigenerfahrung. Die praktische Anwendung umfasst Prävention, Ergänzung zu therapeutischen Massnahmen, Einzel- und Gruppencoaching und die Anleitung zur Umsetzung der neuen Haltungs- und Bewegungsmuster in den Alltag. Das Verständnis für die vivatomischen Bewegungsprinzipien, das Zusammenspiel von Beckenboden und Zwerchfell. Das Prinzip Zug – Gegenzug. Wahrnehmung dreidimensionaler Bewegung im eigenen Körper sowie Optimierung der eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster vermitteln Souveränität in der beruflichen und persönlichen Anwendung: Nur was man selber vorlebt, kommt gut an bei den Klienten und Klientinnen.

## CANTIENICA®-Methode Stufe 2 Silber

Die Diplomausbildung Stufe 2 vertieft die Qualifikationen. Schwerpunkte sind Rumpf, Wirbelsäule, Rücken, die Tragkonstruktion, der Kern, die Mitte. Mobilisierung der Beckenhälften. Steißbein, Kreuzbein, Wirbel sind eigenständige Knochen, deren Mobilisierung ist essentiell für die Rückengesundheit. Der Umgang mit Schmerzen, leichten Beschwerden, Provention, gezieltes Training, um Abnützungen am Skelett vorzubeugen oder zu lindern.

## CANTIENICA®-Methode Stufe 3 Gold

Die Stufe 3 Gold besteht aus zwei Teilen.

Stufe 3a mit Fokus auf Kopfhaltung, Gesichtsmuskeln, Mimik. Die Übungen für Hals, Nacken, Schultern decken ein großes Bedürfnis ab. Haltung, frische Ausstrahlung bis ins hohe Alter – wer will das nicht. Die Gesichtsmuskeln lassen sich genauso trainieren wie Körpermuskeln. Faceforming ist nachhaltig, gesund, schon das Portemonnaie, hat keine unliebsamen Nebenwirkungen. Keine Risiken. Faceforming boomt.

Die Ausbildungsinhalte des Lehrgangs Stufe 3b Gold vervollständigen die CANTIENICA®-Ausbildung. Mit Stufe 3b Gold erfolgt der Transfer in den Alltag. Es geht um harmonische, gelenkschonende Bewegungsabläufe beim Gehen oder Laufen. Abnützungen, wie sie entstehen bzw. wie sie vermieden werden können durch gesunde Gewohnheiten.

## CANTIENICA®-Methode Stufe 4 Platin

Stufe 4 Platin bereichert alle CANTIENICA®-Themen mit verschiedenen Hilfsmitteln. Der Luftballon verführt zu mehr Sanftheit und Leichtigkeit. Das Theraband bringt Intensität und Kraft in die Übungen. Der Gymnastikball ermöglicht individuelle Körpersensationen in den Gruppenelektionen. Und der Ombow zwingt zu absoluter Präzision.



# CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze. Die Grundausbildung

Die Ausbildung CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze dauert neun Monate bis zur Diplomierung und beinhaltet die gesamten Grundlagen, um sofort mit der praktischen Arbeit anfangen zu können.

## Voraussetzungen

Die Diplomausbildung CANTIENICA®-Methode Stufe 1 richtet sich an:

- Menschen, die Gesundheit, Prävention, körperliche Fitness im Fokus haben
- Teilnehmer/innen mit therapeutischem Hintergrund –Gynäkolog/innen, Physiotherapeut/innen, Instruktor/innen der Kinesiologie, Feldenkrais-Methode, Alexander-Technik und ähnlicher Körpertherapien wie Rolfing etc., Hebammen.
- Der Baustein eignet sich auch für begabte Quereinsteiger/innen. Unter den erfolgreichen Anbieter/innen sind ehemalige Floristinnen, Drogistinnen, Anwälte, Archäologen, Sängerinnen, Biologinnen u.v.m. Benita Cantieni ist selbst Quereinsteigerin.

Die wichtigste Voraussetzung für die Arbeit mit CANTIENICA® Körper in Evolution: Sie sehen jeden Menschen in seiner Einmaligkeit und helfen ihm, die Verantwortung für und das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzuerobern. Das ist nur möglich, wenn Sie selber dieses Vertrauen verkörpern. In den Ausbildungen lernen Sie, die Menschen dahin zu führen: mit Haltung, Ausstrahlung, mit präziser verbaler Anleitung und durch das einzigartige CANTIENICA®-Coaching.

## Lernziele. Nach dieser Grundausbildung ...

- beherrschen Sie das Glossar der CANTIENICA®-evidenten Vivatomie
- Sie kennen die Argumentation und können die Prämissen begründen
- Sie beherrschen ein Repertoire von über 100 Übungen aus dem Effeft
- Sie können sinnvolle, abwechslungsreiche Choreografien zusammenstellen
- Sie wissen, wie die Übungen individuell an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen angepasst werden können
- Sie verfügen über didaktische Fähigkeiten, um die Teilnehmer/innen individuell zu coachen
- Sie anerkennen die Grenzen zwischen Prävention und Therapie
- Sie kennen Ihre Kompetenzen ebenso wie ihre Grenzen
- Sie verfügen über genügend Praxis, um die Methode physisch zu repräsentieren

## Kursunterlagen

- Das umfangreiche Ausbildungshandbuch zur CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze, Teil I
- Das Ausbildungshandbuch CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze, Teil II „Das Coaching“.
- Vorlagen für Unterrichtsplanung, Kundenbetreuung, Akquise werden während oder nach der Ausbildung abgegeben

# Ablauf der Grundausbildung Stufe 1 Bronze

Die Diplomausbildung CANTIENICA®- Stufe 1 Bronze ist in 4 Teile gegliedert:

## 1. Selbstlernphase (3 Monate)

Die Diplomausbildung beginnt mit einem mehrwöchigen Selbststudium. Die Dauer ist individuell, abhängig von Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Lerntempo.

## 2. Intensivkurs (5 Tage)

5 Intensivtage am ausgeschriebenen Kursort. Der Intensivkurs findet in Kleingruppen mit maximal 14 Personen statt. Sie erhalten am Kursende eine Teilnahmebestätigung, die Sie zur Durchführung von Gruppenkursen und Privatlektionen bis zur definitiven Diplomierung autorisiert. Die folgenden Wochen sind der Praxis gewidmet. Sie setzen das Erlernte sofort um und sammeln Erfahrungen (3. Ausbildungsteil).

## 3. Praxisphase (6 Monate)

Selbständiges Unterrichten von Praxislektionen mit Nachweis. Die Praxisstunden werden folgendermaßen belegt: chronologische Auflistung von 90 Gruppen- oder Privatlektionen à 60 Minuten mit Angabe des Durchführungsortes und der Anzahl der Teilnehmer. Maximal 50% Vorbereitungszeit (30 Stunden) kann angerechnet werden. Effektiv müssen 60 Praxislektionen erbracht werden.

Schriftliche Prüfung, auf die praktische Arbeit ausgerichtet. 3 Choreografien sind zu erarbeiten. Die Selbstevaluation ist wichtiger Bestandteil der schriftlichen Prüfung.

## 4. Follow-up (2 Tage)

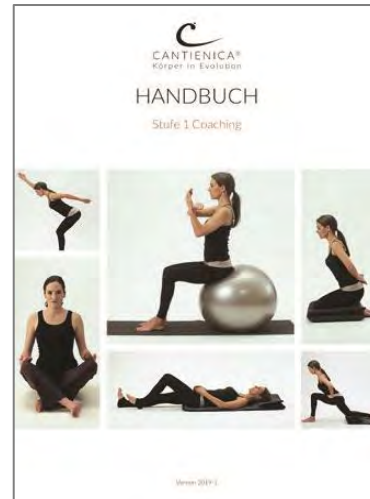
2 Tage Follow-up mit Videolernprobe, Nacharbeit, Bewertung der Prüfungsunterlagen. Der Follow-up wird auf die mit Hilfe von Fragebögen eruierten Bedürfnisse der Teilnehmer/innen maßgeschneidert: Aufgrund der praktischen Erfahrungen werden Unklarheiten bereinigt, Unsicherheiten ausgeräumt, Übungen und Anleitungen können wiederholt, erweitert, angepasst werden.

## Diplom

Das definitive Diplom erhalten Sie nach der Teilnahme am Follow-up, bestandener Lernprobe/schriftlicher Prüfung und dem Erbringen der Praxisstunden. Sie können Kurse unter dem CANTIENICA®-Logo Stufe 1 Bronze bewerben und anbieten.

Das Diplom berechtigt nicht zum Aus- oder Weiterbilden von Fachpersonen. Die Kursleiterin bzw. die CANTIENICA AG sind berechtigt, das Diplom bei unzureichendem Lernerfolg zurückzubehalten. Alle 4 Teile sind zur Erlangung des Diploms obligatorisch.

## Das Selbststudium



Vielleicht haben Sie das Glück, bereits in einem CANTIENICA®-Umfeld trainieren zu können. Nutzen Sie die Chance.

Besteht die Möglichkeit nicht, so bereiten Sie die Handbücher „CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze“ und „CANTIENICA®-Coaching“ gründlich und grundlegend im Selbststudium vor, sie enthalten den Stoff, den Sie während des Intensivkurses vor Ort praktisch umsetzen werden.

Es geht um zwei Ebenen: Sie trainieren für sich, setzen alle Übungen im Handbuch für sich persönlich um. Gleichzeitig bereiten Sie sich darauf vor, dass Sie nach der intensiven Praxiswoche sofort anfangen, Lektionen zu erteilen. Es ist also wichtig, dass Sie sich mit den Prinzipien der CANTIENICA® Körper in Evolution und den Übungen vertraut machen. Je besser Sie vorbereitet sind, um so mehr können Sie von den Praxistagen profitieren.

### Zusatzlektüre

Die Literatur von Benita Cantieni gehört zum Basisrepertoire. Erstens dienen die Bücher dem Methodenverständnis, zweitens werden Ihnen zukünftige Kunden/Kundinnen Fragen stellen, die sich auf die Literatur von Benita Cantieni beziehen. Die Menschen kommen im Regelfall zu Ihnen, weil Sie durch ein Buch auf die Methode aufmerksam geworden sind. Und drittens verstehen Sie, wie Benita Cantieni forscht, wie sich die Übungen über die Jahre entwickeln und verfeinern.

## Themen, Ziele

Im Grundlagenmodul CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze erlernen Sie das Prinzip der konsequent dreidimensionalen Körperarbeit für sich selbst, erarbeiten jede Übung für sich selbst und im Team. Das ist ein zentraler Grundsatz der CANTIENICA® Körper in Evolution: Vivatomisch präzise und fundiert weitergeben kann die Übungen nur, wer ihren Nutzen am eigenen Körper erlebt hat. Sie sind das beste Vorbild für die Methode, die Sie lehren und unterrichten möchten. Sie finden Ihre persönliche Bestform in Haltung, Kraft, Beweglichkeit und Aussehen.

Durch die intensive praktische Körperarbeit verbessern Sie die eigene Wahrnehmung und schärfen gleichzeitig die Beobachtung von Haltungs- und Bewegungsmustern bei anderen. Benita Cantieni legt großen Wert darauf, dass sich die Methode den Menschen anzupassen hat und nicht umgekehrt der Mensch der Methode. Diese Individualität hat ein einzigartiges Coaching geprägt: Der Instruktor, die Instruktorin turnt die Übungen nicht vor und schon gar nicht mit, sondern demonstriert und beschreibt präzise die Position und bringt die Teilnehmer/innen mit gezielten, nicht-manipulativen Griffen, Berührungen in die optimale Haltung. Außerdem ist Übertragung ein wertvolles Coaching-Instrument.

Die CANTIENICA®-Methode legt größten Wert auf die Sicherheit für Körper, Muskeln, Sehnen, Gelenke, Faszien. Das individuelle Coaching hat den Zweck, dass die Veränderungen der gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen (steife Schultern, Beckenschiefstand, X-Beine, Rundrücken, Hohlrücken etc.) von den Teilnehmer/innen bewusst wahrgenommen und im Alltag schnell, sicher und nachhaltig übernommen werden können.

Das CANTIENICA®-Coaching berührt die Menschen. Mit Worten. Mit den Augen. Mit den Händen. Durch individuell präzise Berührung anleiten und in die optimale Position begleiten. Mit gezielter, bewusster Sprache die gezielte, bewusste Aktion auslösen. Die eigene Sprache und die eigene Körpersprache kennenlernen und beherrschen. Wertschätzung für andere Menschen ausdrücken. Aus Instruktion eine Begegnung machen. Jede Klientin, jeden Klienten abholen, wo sie, er ist. Dahin führen, wo sie, er hingehen möchte. Liebevoll und bewusst das anbieten, was die Klientin, der Klient braucht, um ihre, seine Ziele zu erreichen.

Das CANTIENICA®-Coaching ist integrierter Bestandteil der Grundausbildung, es dient der Qualität des Unterrichtes. Der Kurs schult die psychologischen Fähigkeiten, die Sorgfalt in Sprache, Demonstration und Instruktion. Das CANTIENICA®-Coaching vermittelt die Fähigkeit, Menschen mit gezielten, professionellen, zwanglosen Handgriffen und Berührungen in die für sie gute Position zu begleiten. Das CANTIENICA®-Coaching stattet Sie mit Selbstvertrauen aus und mit dem liebenden Blick auf Ihre Klientinnen und Klienten. Außerdem lernen Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit großzügig verteilen können, ohne Ihre eigene Energie zu verlieren.

Einfache, sichere, nachhaltige Anleitung und Unterstützung von Frauen und Männern jeden Alters zur Prävention und Selbstheilung bei Beschwerden und Veränderungen, die durch Erschlaffung der Muskulatur entstehen.

# Kursinhalt

## Methodischer Teil: CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze

- Einführung in die relevanten vivatomischen Grundsätze der CANTIENICA®-Methode. Die Evolution des Beckens, des Beckenbodens und der Beckenmuskulatur. Die Wichtigkeit der aktiv vernetzten Beckenmuskulatur für die Gesundheit der Wirbelsäule und aller Gelenke des Körpers.
- Die Kunst des Atmens. Wieso das Zwerchfell für den Brustkorb so wichtig ist wie der Levator ani für das Becken. Haltungsgerecht atmen. Den Atem als Informations-Taxi im Körper kennenlernen und einsetzen. Die Atmung als "Aufrichtehilfe" für entspannte Aufspannung nutzen.
- Die wesentlichen Prinzipien der CANTIENICA®-Methode. Wirbelsäule ausrichten. Zugspannung in den Knochen für die lebenslange Gesundheit der Knochen; dreidimensionale Mobilisierung aller Gelenke; Vernetzung der gesamten Tiefenmuskulatur ausgehend von der Beckenmuskulatur und der autochthonen Rückenmuskulatur.
- Indikationen: Für wen das CANTIENICA®-Training geeignet ist.
- CANTIENICA®-Trainingskonzept für Körperresilienz: 100 Übungen für gesunde Knochen, Gelenke und Faszien, Beweglichkeit und Kraft aus 100 % der Muskulatur. Jede Übung mit Modifikationen, Intensivierungen, Variationen für alle Altersklassen und Fitnessgrade

## Persönliche Entwicklung

- Feststellen des eigenen Standortes: Was sind Ihre persönlichen Stärken, was Ihre Herausforderungen?
- Konzeption und Selbstevaluation für die Durchführung von erfolgreichen Kursen
- Follow-up: Lernprobe. Nacharbeit von Unsicherheiten, offenen Fragen, Griffen, Berührungen, persönlichen Herausforderungen, Diplomierung
- Lernprobe mit Evaluation
- Diplomierung, die zum Unterrichten des CANTIENICA®-Trainings Stufe 1 für Anwender im Einzel- oder Gruppenunterricht auf eigene Rechnung berechtigt
- Integration des Gelernten in den persönlichen Alltag (körpergerechtes Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Aufheben, Tragen)

## Didaktischer Teil: CANTIENICA®-Coaching

- Die CANTIENICA®-spezifische Didaktik, das Herz der Methode
- Die präzise verbale Unterweisung
- Innere Bilder, Atmung, Übertragung durch Vorbildfunktion
- Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse der Anwender/innen
- Coaching durch sanfte Berührung
- Führung geben mit allen Sinnen – das achtsame Begleiten macht diese Methode zu einem selbstheilenden Körpertraining, zu einer nachhaltigen Selbsterfahrung für Ihre Kund/innen.
- Coaching mit Sprache, Stimme, Augen, Ohren, Händen
- Choreografie: Sinnvolle, abwechslungsreiche Abstimmung von Übungsabfolgen (Dehnung, Beweglichkeit, Kraft für den gesamten Bewegungskörper)
- Modifikationen, Intensivierungen, Alternativen, Steigerungen der einzelnen Übungen
- Den Klassenunterricht durch Sprache, Motivation, Lob und Choreographie abwechslungsreich gestalten

## Praxistransfer

- Konzepte für fortlaufende Kurse mit gezielten Schwerpunkten
- Anamnese: Vorgeschichte, Auswertung des Fragebogens, Behutsamkeit und psychologisches Feingefühl
- Kundenpflege: Vorbereitung mit Fragebogen
- Anatomische Einführung der Teilnehmer/innen vor dem Klassenunterricht
- Choreografien selbständig erarbeiten
- Workshops entwerfen

## Lernerfolgskontrolle

- Schriftlich: 3 Choreografien erarbeiten
- Gruppenarbeit mit Präsentation, Lernprobe
- Praxisnachweis
- Selbstevaluation

# Ausbildungskosten

## Kurskosten Stufe 1 Bronze

CHF 6'500.00 (exkl. Lizenzgrundgebühr)

Der Preis beinhaltet die umfangreichen Ausbildungs-Handbücher und alle notwendigen Unterlagen für den erfolgreichen Unterricht auf der Basis-Stufe 1 Bronze sowie die Betreuung bis zur Diplomierung. Sie können sofort nach Abschluss Ihr Wissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Die definitive Buchung gilt mit Eingang der Kurskosten. Nach dem Zahlungseingang erhalten Sie das Handbuch zur Vorbereitung (3 Monate vor dem Intensiv-Seminar). Sobald die Ausbildungshandbücher mit dem gesamten Know-how in Ihrem Besitz sind, kann bei Abmeldung keine Rückerstattung des Kursgeldes erfolgen. Der Diplomkurs CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze berechtigt Sie zur Durchführung von Gruppenkursen, Workshops, Einzellektionen, zur Verwendung des Logos CANTIENICA®- Stufe 1 Bronze und zur Absolvierung der weiterführenden Ausbildungen und Refresher.

Sie können sofort nach Abschluss Ihr Wissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Der Diplomkurs berechtigt **nicht** zur Durchführung von Aus- oder Weiterbildungen.

## Lizenzkosten

Einmalige Grundgebühr CHF 480.00

Laufende Lizenzabgaben CHF 348.00 pro Jahr oder CHF 34.00 bei monatlicher Zahlung

Im Lizenzpaket enthalten:

- Zugriff auf die aktuellen Handbücher der Stufe 1 Bronze
- Kostenloser Zugriff auf alle CANTIENICA®-exklusiven Illustrationen der Stufe 1 Bronze
- Prospekte für Stufe-1-Angebote: Beckenbodentraining, Powertraining
- Exklusive CANTIENICA®-Lehrmittel und Hilfsmittel
- Lizenzierte CANTIENICA®-Instruktor/innen können Diplomkurse zum Reinsitzerpreis wiederholen.
- Refresher-Trainings und All-inclusive-Workshops
- Listung auf der Anbieterliste
- Personalisierte Mikroseite
- 20% Rabatt auf Bücher und Videos ab 5 Stück. Geeignet für den Wiederverkauf an Kund/innen



# Konzept und Qualität

## Konzept

Benita Cantieni, Begründerin von CANTIENICA® Körper in Evolution

## Qualitätssicherung

Als Instrument der Qualitätssicherung wurde das Lizenzprogramm entwickelt. Durch das neue Lizenzsystem profitieren Sie von einem umfassenden Markenschutz. Wir bürgen dafür, dass CANTIENICA® drin ist, wo CANTIENICA® drauf steht. Nur Absolvent/innen der Ausbildung, die regelmäßig an Weiterbildungen (Stufen-Refresher, Themen-Refresher, Workshops) teilnehmen, werden von der CANTIENICA AG weiterempfohlen. Lizenzierte CANTIENICA®-Instruktor/innen können die Ausbildungen zum Preis eines Refresher-Trainings wiederholen.

Benita Cantieni forscht, lernt, lehrt und entwickelt die CANTIENICA®-Methode unentwegt weiter. Die Erkenntnisse, Neuerungen, Entwicklungen, Evolutionen und Revolutionen ihrer angewandten Vivatomie lässt sie kontinuierlich in die Aus- und Weiterbildungen fließen und überarbeitet regelmäßig die Ausbildungshandbücher. Nur wer mit dieser Entwicklung Schritt hält, hat die Sicherheit und die Chance, die CANTIENICA®-Methode immer auf dem höchsten Qualitätsstandard zu unterrichten. Lizenznehmer/innen werden durch regelmässige Methodentalks als Podcasts auf den neuesten Stand der Forschung gebracht.



### QUALITÄT. TRANSPARENZ. VERGLEICHBARKEIT.

Die CANTIENICA AG erfüllt alle Kriterien der international anerkannten Drittzertifizierung SGS und ist damit seit 2006 international anerkannt und zertifiziert.



EDUQUA – das Qualitätslabel für Ausbildungsinstitutionen [www.eduqua.ch](http://www.eduqua.ch)



## Kursdaten 2020/2021

04.  
Nov.  
2020

### **Certified CANTIENICA® Training, Level 1 (Lv1E 11-20) | Zurich**

Self study: August to 7<sup>th</sup> of November 2020  
Intensivkurs: Mo-Fr, 4 to 8<sup>th</sup> of November 2020  
Praxisphase: 9<sup>th</sup> November to 25<sup>th</sup> June 2021  
Follow-up/Diploma: Sa/Su, 26<sup>th</sup>/27<sup>th</sup> of June 2021  
Location: CANTIENICA®-Studio Zurich, Seefeldstrasse 215, 8008 Zurich

02.  
Dez.  
2020

### **CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze (Lv1 12-20) | Zürich**

Vorbereitung im Selbststudium: ca. 3 Monate berufsbegleitend  
Intensivkurs: Mi-So, 02.-06. Dez. 2020  
Praxisphase: 07. Dez. 2020 bis 23. April 2021  
Follow-up/Diplomierung: Sa/So, 23./24. April 2021  
Kursort: CANTIENICA®-Studio Zürich, Seefeldstrasse 215, 8008 Zurich

20.  
Jan.  
2021

### **CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze (Lv1 01-21) | Karlsruhe**

Vorbereitung im Selbststudium: ca. 3 Monate berufsbegleitend  
Intensivkurs: Mi-So, 20.-24. Januar 2021  
Praxisphase: 25. Jan. bis 18. Juni 2021  
Follow-up/Diplomierung: Sa/So, 19./20. Juni 2021  
Kursort: CANTIENICA®-Studio, Gartenstraße 71, 76135 Karlsruhe

24.  
März  
2021

### **CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze (Lv1 03-21) | Berlin**

Vorbereitung im Selbststudium: ca. 3 Monate berufsbegleitend  
Intensivkurs: Mi-So, 24.-28. März 2021  
Praxisphase: 29. März bis 27. August 2021  
Follow-up/Diplomierung: Sa/So, 28./29. August 2021  
Kursort: CANTIENICA®-Studio Im neuen Raum, Elsenstr. 106, 12435 Berlin

26.  
Mai  
2021

### **CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze (Lv1 05-21) | Zürich**

Vorbereitung im Selbststudium: ca. 3 Monate berufsbegleitend  
Intensivkurs: Mi-So, 26.-30. Mai 2021  
Praxisphase: 31. Juni bis 05. November 2021  
Follow-up/Diplomierung: Sa/So, 06./07. November 2021  
Kursort: CANTIENICA®-Studio Zurich, Seefeldstrasse 215, 8008 Zurich

24.  
Nov.  
2021

### **CANTIENICA®-Methode Stufe 1 Bronze (Lv1 11-21) | Zürich**

Vorbereitung im Selbststudium: ca. 3 Monate berufsbegleitend  
Intensivkurs: Mi-So, 24.-28. November 2021  
Praxisphase: 29. Nov. 2021 bis 06. Mai 2022  
Follow-up/Diplomierung: Sa/So, 07./08. Mai 2022  
Kursort: CANTIENICA®-Studio Zurich, Seefeldstrasse 215, 8008 Zurich

Aktuelle Kursangaben finden Sie auf der Homepage unter [www.cantienica-ausbildungen.com](http://www.cantienica-ausbildungen.com)  
Kursübersicht mit allen Daten: <https://www.cantienica-ausbildungen.com/de/classes>

# Körperforscherin BENITA CANTIENI

## Wer ist Benita Cantieni und was legitimiert sie zur Expertin für Körpertraining, Haltung und Bewegung?

Alles fing mit Schmerzen an. Eine Skoliose engte Benita Cantieni schon seit der Kindheit in ihrer Bewegungsfreiheit ein und nahm ihr buchstäblich die Luft, die Verkrümmung des Rückgrats ging einher mit chronischen Luftwegerkrankungen. Keine Therapie half langfristig, obschon sie allen Therapien und Methoden auf den Grund ging.

Sie vertiefte sich in die Alexander-Technik, die Feldenkrais-Methode, beschäftigte sich mit dem Therapieansatz von Katharina Schroth, suchte Linderung durch Yoga, Neuraltherapie, Kinesiologie, Neurofeedback und Callanetics – kaum eine Denkrichtung, mit der sich Cantieni nicht befasst hat.

"Manches half, um mit dem Ist-Zustand besser zurecht zu kommen", sagt Benita Cantieni. "Doch nichts verbesserte meine Situation nachhaltig." Sie beschloss eines Tages, ihren Körper nicht mehr von aussen verändern zu wollen, sondern ihm, dem Körper, zuzuhören, herauszufinden, was er kann, was er will, was er braucht. "Das war der Beginn einer wunderbaren Freundschaft", so Cantieni, die seit 20 Jahren schmerzfrei und mit einer geraden Wirbelsäule lebt, mit vollkommen regenerierten Gelenken.

1998 ließ Benita Cantieni ihre eigene Methode offiziell eintragen unter der Markenbezeichnung „CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung“. Aus der Begegnung mit dem Mediziner Dr. Christian Larsen, der zur selben Zeit die Spiraldynamik begründete, ergaben sich zwar wichtige Impulse, in den Prämissen zeigten sich jedoch signifikante Unterschiede. Benita Cantieni verzichtete auf den Luxus des etablierten universitären Rückhalts zugunsten der Unvoreingenommenheit und Freiheit, die Dinge anders zu betrachten als es die traditionellen Strukturen erlauben.

## Wie kam es, dass eine erfolgreiche Journalistin Körperforscherin wurde?

Anfangs stand für Benita Cantieni die eigene Gesundheit im Fokus, das Streben nach Schmerzfreiheit. Ausdauer, Neugier, Disziplin und pure Logik führten sie zu genau diesem Ziel. Ihre Beharrlichkeit führte zum ersehnten Körperglück. Und diese, ihre Geschichte wollte sie erzählen, und so schrieb sie ihr erstes Buch. Es wurde ein Bestseller. Mit „Tiger Feeling – das sinnliche Beckenbodentraining“ und „Tiger Feeling garantiert!“ revolutionierte Benita Cantieni das Beckenbodentraining. Die Muskelgruppe in der Leibesmitte tut entschieden mehr als was der angebliche Erfinder Arnold H. Kegel herausfand. Die sogenannten Kegelübungen erweisen sich in vielen Fällen als kontraproduktiv, in den meisten Fällen als nutzlos. Benita Cantieni war die erste Autorin, die den Beckenboden als dreilagigen Muskelverbund beschrieb und Illustrationen davon in Umlauf brachte. Ihr war sonnenklar, dass diesem horizontalen Muskel im Hochhaus Mensch allerhöchste Bedeutung zukommt, in ihrem Glossar nennt sie den Levator ani „Organheber“, das Multitalent in der Körpermitte ist ein Katapult für Aufspannung und Tonus.

Das Echo auf den Tigerfeeling-Erstling war fulminant, es hagelte Fanpost, hunderte Menschen fragten sie um Rat. Schnell erkannte Benita Cantieni noch eine ganz andere, spezielle Begabung: die Berührung, das Coachen. Sie erlebte, dass Menschen, denen sie begegnete, von ihr lernten, sie nachahmten. Nach und nach wurde ihre Körperkompetenz zur Berufung.

## Was ist das Besondere an der CANTIENICA®-Methode? Was macht den qualitativen Unterschied aus?

Ein ganz wichtiger Aspekt ist die Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber. Wer sich selber die Zeit nicht wert ist, auf den Körper zu hören und ihm das zu geben, was er braucht, wird früher oder später ein Opfer der Schwerkraft. Sie zieht ihn runter, sowohl physisch als auch psychisch. Umgekehrt ist die CANTIENICA®-Methode ein wunderbares Werkzeug, diese Wertschätzung sich selber gegenüber zu lernen. Mit der Aufrichtung und Aufspannung wächst das Gespür für die eigenen Bedürfnisse, viele Menschen lernen durch die Methode den eigenen Körper schätzen und lieben. Das Resultat ist eine gesunde Selbstliebe. Wer sich selbst liebt, schaut gut zu sich. Wir alle können wählen, wie wir älter und alt werden wollen, selbstverantwortlich und selbstliebend, das ist "Körper in Evolution", die CANTIENICA®-Vision.

Die CANTIENICA®-Methode arbeitet im Mikrobereich, kleine, exakte Pulse gehen der Tiefenmuskulatur ans Eingemachte. Mit bloßem Auge sieht ein Training relativ ruhig und statisch aus, der Schein trügt. In die Knochen und den knochen nahen Muskeln kommt Leben. Als Reaktion auf das Training fangen die Muskeln an zu vibrieren, diese Körpersensation ist anfangs typisch und hält nach einer intensiven Lektion noch eine Zeitlang an, legt sich aber, sobald die inaktiven Tiefenmuskeln geweckt sind. Eine typische Reaktion ist: „Ich hatte keine Ahnung, dass da Muskeln sind!“

Mikropräzise sind auch die CANTIENICA®-Atmungen, Benita Cantieni versteht die Atmung als Kommunikationsmittel im komplexen Körpergeschehen. Durch die Atmung verbindet sie gedanklich die Knochen in Luftlinie, schnurgerade. Die Muskeln, Faszien, Bänder und Sehnen orientieren sich an der Richtung des Atems – eine "Sprache", die von jeder Zelle verstanden wird.

Das akribische Wording bei der Anleitung der Übungen und das speziell entwickelte CANTIENICA®-Coaching resultieren aus den genannten Ansprüchen: Wie kriegt man andere Menschen dazu, sich selber wirklich zu spüren? Wie bringt man Menschen auf den Weg, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen?

Weil die etablierte Anatomie in einigen Bereichen nicht mit den leibhaftigen Erfahrungen in Einklang zu bringen waren, entwickelt Benita Cantieni einen Gegenentwurf, die „Vivatomie“, eine Wortschöpfung, die schon andeutet, dass ihre Lehre vom Lebenden abgeleitet ist, im Gegensatz zur Anatomie – die Aufzeichnung von aufgeschnittenen, sprich toten Körpern. Die Thesen und Schlüsse sind für jedermann und jede Frau überprüfbar. Tausende Rückmeldungen bestätigen die Wirksamkeit, Menschen mit und ohne vorherige Beschwerden berichten von ihren positiven Erlebnissen.

## CANTIENICA®-Vivatomie

Die Schulmedizin, wie sie praktiziert und gelehrt wird, bezieht ihr Wissen und Handeln auf eine Art allgemeingültige Anatomie. Sie kennen sie, die Abbildungen von Muskeln und Knochen in Anatomiebüchern und Atlanten, die Bildtafeln an den Wänden der Arztpraxen und Therapieräumen. Diese Zeichnungen und Modelle gehen zum Teil noch aufs Mittelalter zurück. Ein sehr anerkanntes Standardwerk der Medizin heißt **"Gray's Anatomy of the Human Body"** und ist 1958 erstmals erschienen, 2008 kam die 40. Auflage mit nur wenigen kleinen Anpassungen heraus.

Anatomie bedeutet "Lehre des Aufschnitts", also man seziierte tote Menschen und kartographierte das Gewebe, die Muskeln, Knochen, Knorpel, Sehnen, Zähne etc. Das, was man abgebildet vorfindet, ist so etwas wie der Durchschnitt aller seziierten Toten, die Normalität. Meist sind die Menschen alt und degeneriert, wenn sie versterben. Die pathologische Anatomie ist darauf spezialisiert, die krankhaften Veränderungen zu dokumentieren.

All das bedeutet letztlich, dass die anatomischen Abbildungen nicht als Typologie für den gesunden, jungen, vitalen Menschen taugen.

Benita Cantienis Begriff "Vivatomie" bezeichnet eine Gegenthese zur "Anatomie". Eine "Tomie", die sich vom lebenden Menschen ableitet. Sie "seziiert" den lebenden, dynamischen, gesunden Menschen mit allen Sinnen, beobachtet, probiert, modelliert und entwickelt ein idealtypisches Modell vom aufgerichteten, gesunden Menschen, dem weder Schwerkraft noch Alter etwas anhaben. Eine Gebrauchsanweisung für den natürlichen, verschleißfreien Gebrauch des physischen Körpers.

Abnutzung entsteht durch stete Reibung. Diese Reibung ist nicht gottgegeben, sondern entsteht durch unsachgemäßen Gebrauch. Reibungen, Abnutzungen, eingeklemmte Nerven lösen einen Schmerz aus. Mit einem "Autsch" sagt Ihnen Ihr Hirn meistens nicht nur, dass Ihnen etwas weh tut, es kann meistens auch genau verorten, wo der Schmerz ist. Eine hochmoderne Geschichte, vergleichbar mit Internet 4.0. Wir staunen, dass ein Kühlschrankschrank anzeigen kann, dass Milch fehlt. Was Haushaltgeräte können, kann unser Körper schon lange! Er meldet dem Gehirn via Faszien, dass die Bandscheiben zwischen Wirbel 5 und Wirbel 6 Hilfe brauchen. Man müsste nur auf die Signale hören, statt sie zu betäuben. Und das am besten sofort, nicht erst wenn die Bandscheibe rausquillt.

Auch die Krümmung der Wirbelsäule ist das Resultat mangelnder Aufspannung. Schauen Sie sich Kinderrücken an, sie sind ganz gerade. Es gibt durchtrainierte Sportler/innen, bei denen man einen geraden Rücken sieht. Die meisten Sportler aber forcieren die äußere Muskulatur und wirken umso bulliger, je intensiver sie trainieren. Spätfolgen gehören zum Berufsrisiko. Die Krümmung ist eine überaus wohlwollende Kompensationsleistung des Rückgrats, jedoch nicht die ideale Form. Statisch gesehen ist die Stapelung der Wirbel optimal, wenn die Bandscheiben gleichmäßig verteilt sind und die optimale Ausdehnung haben. Es ist augenscheinlich, dass bei einer gekrümmten Wirbelsäule die Bandscheiben einseitig gequetscht werden. Darum: Aufrichten, aufrichten, aufrichten. Das bringt Dehnung in die Gelenke, die Zwischenscheiben können sich erholen. Erst in dieser Aufspannung verläuft der Spinalkanal (Rückenmark) gerade. Das ist die ideale Voraussetzung für die perfekte Zusammenarbeit von Körper und Gehirn.

## Testimonials

### **Petra Lewandowski, CANTIENICA®-Instruktorin, Braunschweig**

"Die CANTIENICA®-Methode lernte ich vor einigen Jahren kennen und bin seither begeistert. Seit Mai 2016 bin ich Instruktorin für CANTIENICA®-Beckenbodentraining und bin hochmotiviert für die kommenden Aus- und Fortbildungen. CANTIENICA® ist eine wunderbare Methode, um sich ganzheitlich mit meinem Körper zu befassen. Ich selber habe sehr positive Erfahrungen sammeln können. Meine Rückenprobleme sind zu 99% verschwunden und ich spüre, wie meine innere Stärke kontinuierlich zunimmt. Nun möchte ich Menschen zeigen, wie sie selber ihre innere Stärke finden und ihre Beschwerden lindern können." [www.petra-lewandowski.de](http://www.petra-lewandowski.de)

### **Silvia Spescha, CANTIENICA®-Instruktorin, Oberwil b. Zug**

"Ich bin diplomierte Physiotherapeutin und habe in den 12 Jahren Berufserfahrung keine Methode kennengelernt, welche die Tiefenmuskulatur so effizient trainiert wie das CANTIENICA®-Training. Ich bin glücklich, endlich eine Methode gefunden zu haben, welche den Körper als wunderbare Einheit sieht, wo alles mit allem vernetzt ist. Die Methode lehrt einen, den Körper so zu gebrauchen, dass er einwandfrei funktioniert. Ich kann die Prinzipien der CANTIENICA®-Methode bei allen Sportarten, die ich betreibe, anwenden und habe so noch mehr Spaß dabei.

2015 habe ich meine Anstellung als Physiotherapeutin gekündigt, die Ausbildung CANTIENICA®-Beckenbodentraining begonnen und mich selbständig gemacht. Seither begleitet mich die CANTIENICA®-Methode jeden Tag, bringt mich immer wieder zum Staunen und ich freue mich, dies an Sie weiterzugeben!" [www.cantienica-oberwil.ch](http://www.cantienica-oberwil.ch)

### **Katarina Rasinski, Dozentin für Stimmbildung und CANTIENICA®-Training an der Universität der Künste, Berlin**

"Cantienica ... meine erste Stunde war so anstrengend, dass ich danach in das nahe liegende Café wankte, ... nachführend, was da eigentlich mit meinem Körper passiert war, was das war, das er noch nicht kannte. Ich war sofort „Feuer und Flamme" und trainierte so oft ich konnte.

Ich hatte Gesang studiert und hatte schon seit langem an der UdK, einen Lehrauftrag, später eine feste Stelle für Stimmbildung bei den Schauspielern. Mir wurde schnell klar, wie gut das CANTIENICA®-Training in die Stimmerzziehung passte, und wie wichtig es für meine persönliche Stimmentwicklung war.

Seit früher Kindheit litt ich an einer Skoliose, mein ganzer Körper war verzogen. Ein sehr geliebtes Ballett-Training in der Kindheit verhinderte Schlimmeres, war aber weder für die Atmung, noch für Füße und Beinachse sehr förderlich.

Endlich war ich jetzt an der Basis angekommen. Durch das CANTIENICA®-Training lernte ich meinen Körper in seiner Vielschichtigkeit und seinen tiefliegenden Fähigkeiten kennen. Ich verstand, warum sich das Stimmorgan nicht organisch mit dem Körper vernetzen konnte, wenn der Körper sich in einem Schiefzug befand.

Natürlich versuchte ich, die Übungen in mein eigenes Gesangs-Training einzubinden und die eine oder andere Übung auch in den Unterricht einzubauen, durchaus mit Erfolg. Nach 4 Jahren eigenem intensivem Training stand mein Entschluss fest, die Ausbildung zu machen. Das war vor 5 Jahren. Jetzt halte ich mein Gold-Diplom in den Händen und bin sehr glücklich und stolz. Und dennoch habe ich das Gefühl, erst am Anfang zu stehen.

Während der Zeit meiner Ausbildung habe ich dann verstärkt Übungen der CANTIENICA®-Methode mit dem Singen verbunden und es für mich und meine Studentinnen zu einem besonderen Stimmbildungs-Erlebnis mit beachtlichem Erfolg entwickelt. Das CANTIENICA®-Training im Gruppenunterricht (ohne



Stimme) ist inzwischen im Lehrplan des Studiengangs Schauspiel fest verankert (zur Zeit noch an meine Person gebunden), als notwendiges Bindeglied zwischen Feldenkrais und Akrobatik. Es gibt den Schauspielern/innen innere Stabilität und Aufrichtung, Klarheit im Ausdruck und Präsenz und die Fähigkeit, sich mit dem eigenen Körper innerlich verbinden zu können und dennoch nach außen flexibel und handlungsfähig zu bleiben.

Die in den sensiblen Körpern häufig auftretenden Skoliosen und Schiefstände finden wieder eine beglückende Aus- und Aufrichtung, die jungen Menschen finden damit zurück zu Kraft, auch Mut und neuem Körperbewusstsein. Ein regelmäßiges Training gibt den Stimmen mehr Intensität, einen größeren Umfang und bei der hohen Belastung im Schauspielberuf Sicherheit, größere Leistungsfähigkeit und eine organische und gesunde Entwicklung." [www.cantienica-rasinski.de](http://www.cantienica-rasinski.de)

### **Tonke Laukat, staatlich anerkannte Masseurin und med. Bademeisterin**

"Mir hat die CANTIENICA®-Methode oft bei den unterschiedlichsten Beschwerden geholfen. Was mich aber am meisten beeindruckt, ist das gute Körpergefühl und das Körpergedächtnis nach einem Training. Ich möchte gerne intensiver in die CANTIENICA®-Methode einsteigen und die Hintergründe erfahren. Zum einen für mich selbst, aber auch um dann das Gelernte als Instruktor weitergeben zu dürfen. Ich glaube, es würde das, was ich bisher mache, sehr bereichern."

### **Petra Hauffe, Beraterin Entwicklungszusammenarbeit**

"Durch einen Bandscheibenvorfall im Jahr 2008, daraufhin Jahren mit sehr schmerzhaften und einschränkenden Blockaden im unteren Rücken (Wirbel, Kreuzbein, ISG u.a.) und einer Odyssee durch die Praxen und Hände von zahlreichen Ärzten, Physiotherapeuten, Osteopathen, Alexander-Therapeuten, Kiefer-Trainer etc. riet mir eine Physiotherapeutin zum CANTIENICA®-Training. Dies ermöglichte mir meinen Körper wieder ins Lot zu bringen und damit wieder eine normale Teilnahme am alltäglichen Leben, meinen sportlichen Hobbies nachzugehen, eine so gut wie schmerzfreie Schwangerschaft, eine Geburt ohne Risse oder Senkungen und ein sehr schönes Körpergefühl. Dafür bin ich immer noch jeden Tag unendlich dankbar. Es bleibt für mich persönlich noch viel zu lernen und zu verbessern. Gleichzeitig möchte ich die CANTIENICA®-Methode sehr gerne weitergeben und anderen Menschen helfen, ihren Körper nicht als Gefängnis, sondern als wunderbaren Ort wahrzunehmen und zu leben."



# Tigerfeeling & Co.

## Bücher von Benita Cantieni

Die Bücher von Benita Cantieni sind für Interessent/innen eine gute Möglichkeit, die theoretischen Hintergründe der Methode kennen zu lernen, die Übungen auszuprobieren und die Wirkung an sich selbst zu testen.

Sie sind ein Muss für angehende CANTIENICA®-Instruktor/innen. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Kundinnen und Kunden zu Ihnen kommen, die mit einem dieser Bücher arbeiten und sich vergewissern wollen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Sie machen eine gute Figur, wenn Sie den Inhalt der Bücher kennen. Mehr Infos zu Inhalt und Bestellmöglichkeiten auf der Homepage: [www.cantienica.com/shop](http://www.cantienica.com/shop)



## Online-Video-Kurs: Einführung in die CANTIENICA®-Methode

Das Lern-Programm eignet sich perfekt für Anfänger/innen. Benita Cantieni erklärt in Videos, wie die Methode funktioniert:

- Die wichtigsten Prinzipien, die das CANTIENICA®-Training effizient und einmalig machen
- Vivatomie im Unterschied zur Anatomie anhand von Illustrationen
- Wichtige Begriffe, um die Übungsanleitungen zu verstehen
- Sie bekommen einen Eindruck, wie die Methode entstanden ist
- Besonderheiten der CANTIENICA®-Methode
- Tipps für die Umsetzung im Alltag
- Worauf es ankommt, wenn Sie nachhaltige Resultate erreichen wollen

Das Lernprogramm besteht aus 5 Videos mit insgesamt 35 Übungen. Dazu erhalten Sie ein E-Book mit Infos zur Methode und weitere Videos mit Erläuterungen. Ausserdem haben Sie eine Ansprechpartnerin während den ganzen 6 Wochen, die Ihnen bei technischen Fragen hilft. Plus Zugang zu Livestreams und Erklärvideos von und mit Benita Cantieni. Sie lernen die Methode aus erster Hand kennen.

Kosten: 247.00 Euro

[www.cantienica.com/6-wochen-lern-programm](http://www.cantienica.com/6-wochen-lern-programm)



# Impressum

CANTIENICA AG  
Benita Cantieni  
Seefeldstrasse 215  
CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72  
Fax +41 44 388 72 88

office@cantienica.com  
www.cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni  
Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)  
MWST-Nr.: CHE-107.412.344

Inhaltlich Verantwortliche: Benita Cantieni (gemäß §10 Absatz 3 MDStV)

©2020 CANTIENICA AG

Texte: Benita Cantieni, Sandra Cantieni

## Fotos

Cover, Seite 5: Forster & Martin, München ©2012 CANTIENICA AG/Südwest Verlag  
Seite 4: Sabine Wunderlin, Zürich  
Seiten 7, 15, 21: Jakub Klawikowski, ASF Studio, Polen  
Seite : Beat Brechbühl, Luzern © CANTIENICA AG

## Inhalt des Kursprogramms

Die Autor/innen übernehmen keinerlei Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autor/innen, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autor/innen kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Die CANTIENICA AG behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

