

*„Ich habe mit der  
Cantienica®-Methode die Berufung  
fürs Leben gefunden.“*

## Über mich

Seit meiner Kindheit plagten mich stetig wiederkehrende Rückenschmerzen, da ich unter Skoliose und Scheuermansche Krankheit litt. Trotz schlechter Diagnosen geht es meinem Rücken heute gut und ich bin völlig schmerzfrei.

Mich faszinierte, wie schnell die CANTIENICA®-Methode nachhaltig meinem Körper Linderung verschaffte. Schnell fasste ich den Entschluss CANTIENICA®-Instruktorin zu werden und begann im Dezember 2015 meine erste Ausbildung.

**Es freut mich Menschen zu einer besseren Haltung und damit zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu verhelfen.**



CANTIENICA®  
Körper in Evolution

**LISA SCHLEUPEN**  
CANTIENICA®-Instruktorin

Sie wollen die  
CANTIENICA®-Methode  
kennen lernen?  
Kontaktieren Sie mich persönlich.



Am Lefkeshof 22  
47839 Krefeld

Telefon: 02151 730200  
Mobil: 0178 3036892  
E-Mail: l.schleupen@gmx.de  
[www.cantienica-schleupen.de](http://www.cantienica-schleupen.de)

Schauen Sie vorbei und schnuppern Sie herein!  
Ich freue mich auf Sie!



CANTIENICA®  
Körper in Evolution

**TRAINING FÜR KRAFT & LEBENSFREUDE**



**LISA SCHLEUPEN**  
CANTIENICA®-Instruktorin · Krefeld



## Mein Kursangebot

- Einführungsveranstaltung
- fortlaufendes Training
- Einzelstunden
- Themenworkshops



## Methodik

Die CANTIENICA®-Methode aktiviert und trainiert die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Sobald die Oberflächenmuskulatur entspannt und gedehnt ist, kann der Körper in seine natürliche Aufrichtung finden.

**Die neu erlernte Haltung übernimmt der Körper schnell und setzt diese gezielt im Alltag ein. Das macht CANTIENICA® zu einem Training zur Selbsthilfe.**

Die Knochen werden wieder gerade übereinander gerichtet, das verhindert Verschleiß und Schmerz an Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken.

Verklebte Faszien werden gelockert und abgesenkte Organe nehmen ihren vorgesehenen Platz wieder ein. Beschwerden, wie zum Beispiel Inkontinenz durch eine Beckenbodenschwäche, werden aufgelöst.



## Das Training

**Der Einstieg in die Methode ist jederzeit möglich.**

Schnuppern Sie während einer kostenlosen Probestunde im fortlaufenden Training herein. Danach besuchen Sie zum besseren Verständnis der anatomischen Grundlagen bitte eine Einführungsveranstaltung.

- **Einführungsveranstaltung**  
ca. 5 Stunden, für Neueinsteiger erforderlich  
(Termine nach Absprache)
- **weitere Probestunden**  
max. 4 Stück, je 60 Minuten
- **fortlaufendes Training**  
1x die Woche je 60 Minuten  
2x die Woche je 60 Minuten
- **Einzelstunden**  
Erstkontakt 90 Minuten  
Folgetermine 60 Minuten  
(Termine nach Vereinbarung)

## Die Ziele

**CANTIENICA® ist effektiv:**

- verbessert Ihre Körperhaltung
- stärkt und unterstützt nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden
- lehrt Ihre Achtsamkeit für ein besseres Körpergefühl
- lindert Ihre Schmerzen
- schenkt Ihnen Entspannung und Gelassenheit
- entlastet Ihren Rücken
- stärkt Ihren Beckenboden durch gezieltes Training für Sie und Ihn
- begradigt Ihren eventuellen Beckenschiefstand
- formt und verleiht Ihnen Kurven für mehr Schönheit und Ausstrahlung
- führt Sie zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit
- gibt Ihnen Kraft und Beweglichkeit
- schenkt Ihnen Energie und Lebensfreude, auch beim Sex
- hält Sie fit bis ins hohe Alter
- ist ein Training für Jung und Alt

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gerne persönlich.  
Weitere Informationen unter:  
[www.cantienica-schleupen.de](http://www.cantienica-schleupen.de)

