

## Über mich

Nach über 20 Jahren Körpererfahrung habe ich das Cantienica® Training an mir selbst als eine äußerst wirksame Methode erlebt und schätzen gelernt.

Daraus entstand dann der Wunsch in mir, diesen wunderbaren und anatomisch präzisen Ansatz an andere Menschen weiterzugeben.

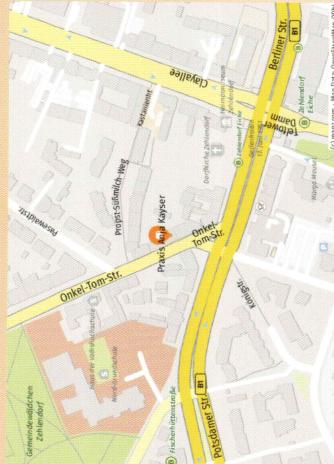
Seit 2016 unterrichte ich Cantienica® mit großer Begeisterung, wobei mir Achtsamkeit, Freude und Orientierung an den Gegebenheiten des individuellen Körpers sehr wichtig sind.



CANTIENICA®  
Körper in Evolution  
STUFE 3 GOLD

## CORINNA BUCHHOLZ

Cantienica® Instruktorin - zertifiziert Stufe Gold  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
Yogalehrerin



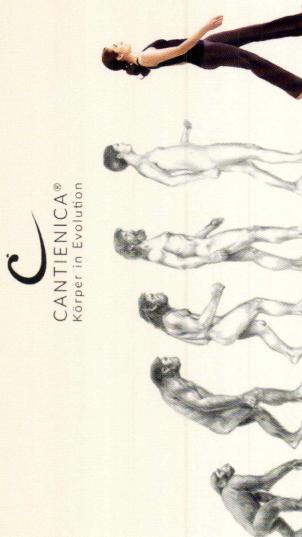
Praxis Anja Kayser  
Onkel-Tom-Str. 3A, 14169 Berlin



lebenvoll  
Karl-Hofer-Str. 4-6, 14163 Berlin



Fon 0163 72 78 726  
corinna.buchholz@t-online.de  
www.corinna-buchholz.de  
corinna\_buchholz\_cantienica



Für einen stabilen Beckenboden,  
eine aufrechte Wirbelsäule,  
einen entspannten, klaren Kopf  
und Nacken -  
die Tiefenmuskeln trainieren  
und vernetzen.

"Sei freundlich zu deinem Leib,  
damit die Seele Lust hat  
darin zu wohnen"

Theresa von Avila

# Neues Körperlück

## mit dem Cantienica® Training und Embodiment

Stell dir vor, es gäbe eine Gebrauchsanweisung für ein neues Körperlück. Schmerzen und Verspannungen gehören der Vergangenheit an.

Eine Utopie? Zum Glück nicht!

In meinen Kursen kannst Du genau das erlangen - eine aufrechte, entspannte und natürliche Haltung von innen heraus.

### Cantienica® Beckenboden und Rücken

Das Training kann dich darin unterstützen, dass:

- dein Beckenboden gestärkt und erfahrbar wird,
- deine Blase und Darm kontinent bleiben und werden,
- Hämorrhoiden verschwinden,
- deine Beinachsen sich begradigen und das Fußgewölbe gesundet,
- dein Rücken sich aufrichtet und Schmerzen vergehen,
- dein Körper an Ausstrahlung und Schönheit gewinnt

### Cantienica® Faceforming und GO!

Das Training kann dich darin unterstützen, dass:

- dein Kiefer sich entspannt und die Zähne weniger knirschen,
- Ohrgeräusche sich verringern,
- Schulter- und Nackenverspannungen sich lösen,
- die Sehkraft sich verbessert,
- Gesichtszüge sich entspannen und straffen,
- dein Gang federleicht, aufrecht, kraftvoll und frei von Schmerzen wird,
- du mit jedem Schritt deinen Beckenboden, Rücken und Körper trainierst.

### Aufrecht und präsent im Alltag

Übungen aus dem Embodiment können dich unterstützen:

- dass du selbstbewusster und aufrechter deinen Alltag meisteinst,
- du Glaubenssätze in dir kennen lernst und was sie für dich wollen,
- deine Begegnungen und Beziehungen in mehr Freiheit, Würde und Verbundenheit stattfinden,
- du glücklicher bist.

### Cantienica® trifft Yoga

In den Yoga Asanas schenken dir Cantienica® Prinzipien Stabilität und anatomische Präzision.

