

Diplomausbildung CANTIENICA®-Das Rückenprogramm

Haltung ist machbar, Schmerzfreiheit auch. Dieser Baustein ist die Anleitung zur Selbstheilung von sämtlichen Beschwerden und Erkrankungen, die auf Fehllhaltung zurückzuführen sind.

CANTIENICA®-Das Rückenprogramm vermittelt Ihnen das Rüstzeug, um Menschen mit schweren Schäden durch Fehllhaltungen auf dem Weg der Selbstheilung zu begleiten: Skoliose kann sofort gestoppt und je nach Krümmungsgrad, Alter und Beschaffenheit der Knochen mit der Zeit begradigt werden. Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz, Hohlkreuz, Rundrücken, Flachrücken, Bandscheibenschäden, ISG-Syndrom, Steissbein-Syndrom, Verspannungskopfschmerzen, Gelenkarthrosen finden ihren Ursprung in Fehllhaltungen, Fehlbela-stungen und anatomisch nicht optimaler Fortbewegung. Ihre Folgen können durch Veränderung dieser Muster geheilt werden – auch im chronischen Stadium. Voraussetzung sind CANTIENICA®-Das Powerprogramm oder -Beckenbodentraining und -Das Coaching.

Themen/Ziele für die AnbieterInnen

Die Aufrichtung des Skeletts nach dem individuellen Bauplan des betroffenen Menschen ausrichten. Die Knochen und Gelenke so aufeinander stapeln, dass kein Knochen den anderen, kein Gelenkteil ein anderes berührt, behindert, einschränkt. Die CANTIENICA®-Methode nennt diese grundlegende Aufrichtung in der Vertikalen des Menschen Aufspannung. Sie basiert auf dem einfachen Prinzip der gesamten Skelettmuskulatur: dem Prinzip von Zug- und Gegenzug. In dieser anatomisch fundierten Grundspannung hat jeder Muskel wiederum seine Grundspannung, seinen Grundtonus. Und zwar 100 % der Muskulatur, also auch die so genannte autochthone Muskulatur, von der es bislang hiess, sie entziehe sich der Beeinflussung durch den Willen. Sehnen, Bänder, Ligamente profitieren von dieser Grundspannung, sind weder verkürzt noch überdehnt und können ihre Aufgaben optimal erfüllen. Zentral für die Aufhebung von Fehllhaltungen und ihren Folgen sind Becken, Brustkorb, Wirbelsäule, Beinachse, Armachse.

Die wichtigsten Themen in CANTIENICA®-Das Rückenprogramm

Sie erlernen die Intuition und das Einfühlungsvermögen, die es braucht, um die Ursachen der Haltungsschäden aufzuspüren und individuelle Trainingsanleitungen für die Selbstheilung Betroffener zu erstellen. CANTIENICA®-Das Rückenprogramm behandelt die Betroffenen nicht als Kranke, sondern als Gesunde auf einem kleinen Umweg. Die meisten Beschwerden entwickeln sich aus Haltungen, die ursprünglich einen Vorteil hatten und mehr oder weniger bewusst gewählt wurden, als Anpassung, als Kompensation, aus Imitation. Sehr wichtig ist in CANTIENICA®-Das Rückenprogramm der Umgang mit Schmerzen: Die KlientInnen werden zum Dialog mit dem Schmerz aufgefordert, zum Dialog mit dem Körper. Denn Schmerz ist nicht gleich Schmerz: Es gibt den Alarmschmerz, mit dem der Körper meldet, dass ihm eine Haltung, Bewegung, ein Umgang nicht behagt und nicht bekommt. Wird dieser Signal-

Schmerz nicht beachtet, wird daraus eine chronische Fehllhaltung mit Dauersignal. Und es gibt den Veränderungs-schmerz, den Heilungsschmerz: Werden chronisch verkürzte Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien gedehnt, verschoben, so muss das spürbar sein. Wer sich auf die Körpersprache einlässt, lernt schnell, den Warnschmerz vom Wohlschmerz unterwegs zur absoluten Schmerzfreiheit klar zu unterscheiden. „Veränderungssensationen“ sind im Alltag die eigentlichen Wegweiser zur Gesundheit.

Aufbau des Diplomkurses

- Vorbereitung mit dem umfangreichen Trainer-Manual während mindestens 6 Wochen
- 3 Tage Intensiv-Seminar am ausgeschriebenen Kursort
- Intensivtraining in Kleingruppe (6 bis 12 Personen). Somit ist gewährleistet, dass jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer bei jeder Übung begleitet und überprüft werden kann.
- Praxis mit mindestens 60 nachgewiesenen Stunden (Gruppen- oder Einzellektionen)
- Follow-up-Tag zur Nacharbeit; Diplomierung

Inhalt des Diplomkurses

- Einführung: Prinzipien der CANTIENICA® — Methode für Körperform & Haltung
- Feststellen des eigenen Standpunkts (eigene Stärken und Herausforderungen)
- Die Aufspannung der Wirbelsäule in allen Lebenslagen
- Ausrichtung des Beckens, des Brustkorbes und der Schultern
- Anusheber und Zwerchfell als wichtigste innere Stützen für das gesunde Skelett
- Korrektur von Haltungsschäden – Rundrücken, Flachrücken, Hohlrücken etc.
- Behebung oder Linderung von Skoliose, Beckenschiefstand, ISG-Syndrom, Schambein-Syndrom, Schleudertrauma etc.
- Der Atem als Informationstransporter für die Tiefenmuskulatur

- Bandscheibengerechter Umgang mit dem Rücken, Linderung von allen nichtentzündlichen Beschwerden der HWS, BWS, LWS und ISG
- Kraft und Elastizität für die Muskulatur
- Schulung der persönlichen Wahrnehmung und Umprogrammierung der Haltungsautomatismen im Alltag
- Rücken-SOS: Notfallübungen für den Alltag
- Coaching: Anleitung durch Berührung und sinnvolle Übungserläuterungen
- Vorbereitung und Einführung der Teilnehmer vor dem Unterricht
- Konzept für die erfolgreiche Durchführung von in sich abgeschlossenen Kursen, ständigen Kursen und Workshops
- Selbstständiger Aufbau und Gestaltung von Klassen
- Lehrprobe und Diplomierung: Befähigt zum Unterrichten von CANTIENICA®-Das Rückenprogramm-Lektionen

Kursunterlagen

- Handbuch für CANTIENICA®-Das Rückenprogramm-InstruktorInnen
- Die häufigsten Rückenbeschwerden, ihr Ursprung, ihre Entwicklung, ihre Selbstheilungschancen
- Detaillierte Übungsbeschreibungen (ca. 100 Übungen)
- Arbeitsblätter und Quiz
- Der Unterricht
- Vorschläge für den Kursaufbau
- Choreographien
- Fragebogen für die Standortbestimmung
- Formulare zur Selbstevaluation

Kurskosten und Geschäftsbedingungen

CHF 4'000.00; € 2'800.00. Qualitäts-Clubmitglieder CHF 3'600.00; € 2'500.00. Im Kursgeld ist die ganze Know-how-Übertragung enthalten. Es entstehen keine weiteren Kosten für Sie.

Der Preis beinhaltet das Ausbildungs-Handbuch mit allen notwendigen Unterlagen für den erfolgreichen Unterricht von CANTIENICA®-Das Rückenprogramm, für die Betreuung bis zur Diplomierung. Im Kursgeld enthalten ist die Know-how-Übertragung, es entstehen für Sie keine weiteren Kosten. Die definitive Buchung gilt mit Eingang der Kursgebühren. Nach dem Zahlungseingang erhalten Sie das Handbuch zur Vorbereitung (ideal: 6 Wochen vor dem Intensiv-Seminar). Sobald das Trainer-Handbuch in Ihrem Besitz ist, kann bei Abmeldung keine Rückerstattung des Kursgeldes erfolgen.

Der Diplomkurs CANTIENICA®-Das Rückenprogramm berechtigt Sie zur Durchführung von Kursen, Workshops, Einzellektionen, zur Verwendung des Logos CANTIENICA®-Das Rückenprogramm, zum

Beitritt zum CANTIENICA®-Qualitäts-Club und zur Absolvierung der weiterführenden Bausteine. Der Diplomkurs berechtigt nicht zur Durchführung von Weiterbildungen oder Ausbildungen von Fachpersonen.

Konzept, Leitung und Durchführung

Benita Cantieni, Begründerin der CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung, Zürich Andrea Tresch, Master Teacher, Luzern

Empfehlungen für Ihre Preisgestaltung

Wir empfehlen für einen in sich abgeschlossenen Gruppenkurs von 4 mal 90 Minuten einen Mindestpreis von € 200.00 bis € 230.00 pro Person pro Lektion (Schweiz: CHF 350.00 bis CHF 450.00). Für fortlaufende Gruppenlektionen zu 60 Minuten einen Mindestpreis von € 16.00 bis € 20.00 pro Person (Schweiz: CHF 30.00 bis CHF 45.00). Für Privatlektionen (Einzelbetreuungen) zu 60 Minuten einen Mindestpreis von € 60.00 bis € 100.00 (Schweiz: CHF 100.00 bis CHF 150.00). Indem Sie sich an diese Preisempfehlungen halten, amortisieren Sie Ihre Investition für die Ausbildung in kürzester Zeit, stellen auch Ihre persönliche Weiterentwicklung sicher und erhalten sich die hohen Qualitätsansprüche der Methode.



Anmeldeformular CANTIENICA®-Rückenprogramm

Ich melde mich verbindlich für CANTIENICA®-Das Rückenprogramm an.
Ich erfülle die Voraussetzung BB/ PP, CC I:

- Fr-So 17./18./19.12.2010
Zürich; 10.00 h bis 18.00 h
So 3.04.2011

Diplomausbildung CANTIENICA®-Das Rückenprogramm
Verantwortlich: Benita Cantieni
Follow-up/Diplomierung CANTIENICA®-Das Rückenprogramm

Fr-So 01./02./03.07.2011
Zürich; 10.00 h bis 18.00 h
Sa 01.10.2011

Diplomausbildung CANTIENICA®-Das Rückenprogramm
Verantwortlich: Benita Cantieni
Follow-up/Diplomierung CANTIENICA®-Das Rückenprogramm
Kontakt: infotiger@cantienica.com

- Ich bin nicht Mitglied des CANTIENICA®-Qualitäts-Club. Mein Preis für die Ausbildung beträgt € 2'800.00; CHF 4'000.00 für den Kurs in Zürich.
- Ich melde mich gleichzeitig für den CANTIENICA®-Qualitätsclub an, Preis für 2 Jahre ab Eintrittsdatum € 300.00; CHF 450.00 und werde nach dem CANTIENICA®-Rückenprogramm-Diplomkurs unmittelbar in die Anbieterlisten des CANTIENICA®-Qualitäts-Clubs aufgenommen.
- Ich bin Mitglied des CANTIENICA®-Qualitäts-Club und profitiere von den exklusiven Vergünstigungen: Mein Preis beträgt € 2'500.00; CHF 3'600.00 für den Kurs in Zürich.
- Ich habe folgende CANTIENICA®-Bausteine absolviert:

- Schnäppchen**
Wer alle 3 Fortgeschrittenen-Bausteine auf einmal bucht und bezahlt, spart Geld. Mitglieder des CANTIENICA®-Qualitäts-Clubs bezahlen für CANTIENICA®-Faceforming, CANTIENICA®-Das Rückenprogramm und CANTIENICA®-go! zusammen € 6'500.00 statt € 7'500.00 oder CHF 9'300.00 statt CHF 10'800.00.

*Achtung: Dieses Spezialangebot gilt nur, wenn der gesamte Package-Betrag auf einmal bezahlt wird.
Für die Absolvierung der Bausteine können Sie sich maximal 2 Jahre Zeit lassen.*

Personalien

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

Tel: _____ Fax: _____

E-Mail: _____ Homepage: _____

Geb. Datum: _____ Beruf: _____

Ich habe folgende CANTIENICA®-Bausteine und Refreshers absolviert (bitte Jahr angeben):

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Im Kursgeld ist das Arbeitsmaterial inbegriffen. Anmeldungen sind verbindlich. Die definitive Platzreservierung und die Zustellung des Handbuches erfolgen nach Eingang Ihrer Zahlung. Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt. Bei kurzfristigen Abmeldungen (ab 6 Wochen vor Kursbeginn) werden 50 % der Kursgebühr verrechnet. Nach Zustellung des Arbeitshandbuches mit dem gesamten Know-how kann das Kursgeld nicht zurückerstattet werden. Bei Krankheit und anderen schwer wiegenden Gründen für die Absage kann der Diplomkurs ohne Aufpreis zu einem späteren Datum absolviert werden.

Anmeldung/Angaben zu Ihrer Person bitte an:

CANTIENICA AG
Seefeldstrasse 215
CH 8008 Zürich
Fon +41 44 388 72 72
Fax +41 44 388 72 88
infotiger@cantienica.com