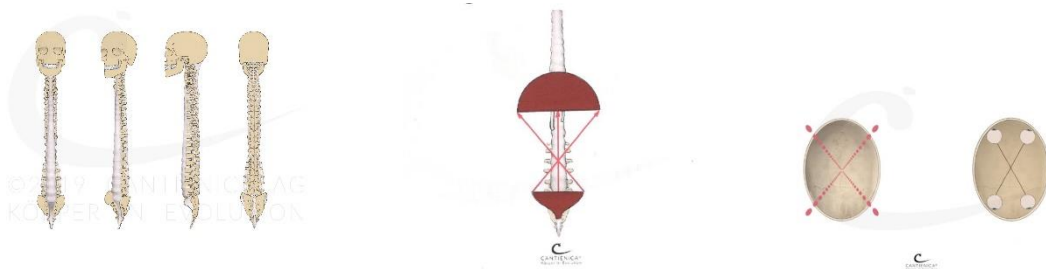


Ablauf und Inhalte des Workshops „Besser sehen“ mit CANTIENICA®-Körper in Evolution

Freitag, 2. Dezember 2022

15.00 – 16.30 Uhr Teil 1 für CANTIENICA®-Neulinge und -Interessierte

NUR im Studio für Neueinsteiger und für Trainierende auch über Zoom mgl.

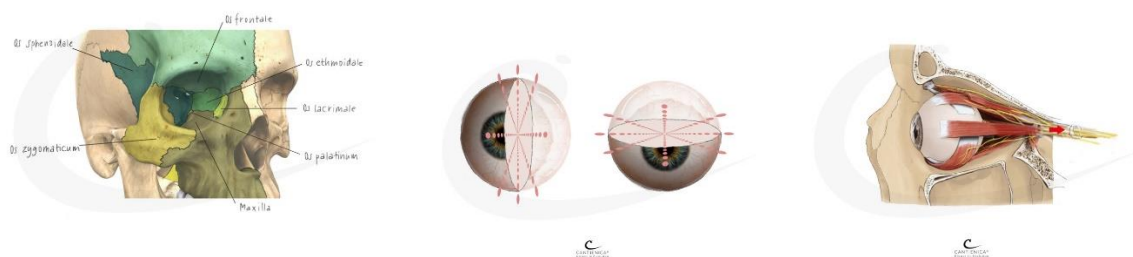


- Einstieg in die CANTIENICA®-Methode in Theorie und Praxis
- Erlangen des Basiswissens für Neueinsteiger und Wiederholung für bereits trainingserfahrene Teilnehmende
- Vermittlung der „vivatomischen“ Grundlagen u.a. Zwerchfell / Beckenboden, Quadrantendehnungen
- Kennenlernen der Trainingsprinzipien
- Praktische Übungen zur Ausrichtung des Skeletts, v.a. Becken, Brustkorb und Schädel
- Schulen der Körperwahrnehmung

! Teil 1 ist für Neueinsteiger die Voraussetzung, um am Workshop „Besser sehen“ mit CANTIENICA®-Körper in Evolution teilnehmen zu können.

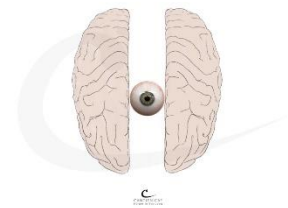
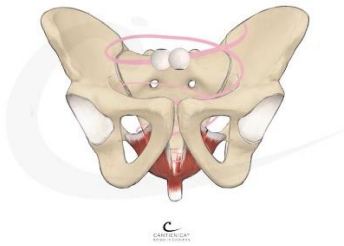
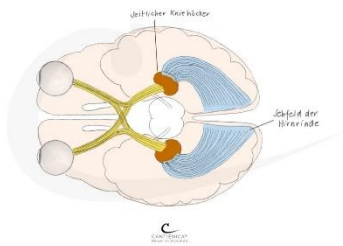
17.00 -18.30 Uhr Teil 2 „Besser sehen“ mit CANTIENICA®-Körper in Evolution

Studio u. Zoom mgl.



- „Wie sehen wir?“
- Kennenlernen der Schädelknochen und der feinen Anatomie des Auges
- Knochenintelligenz wecken am Schädel und in den Augenhöhlen
- Unterschiede beim Sehen zwischen rechts und links wahrnehmen
- Aktivieren der Augenmuskeln
- Wahrnehmen des Augapfels und seiner anatomischen Bestandteile
- Bewusstes Entspannen und gleichzeitiges Beleben der Augen

Samstag, 3. Dezember 2022



10.00 – 11.30 Uhr

Teil 3 „Besser sehen“ mit CANTIENICA®-Körper in Evolution

Studio u. Zoom mgl.

- Wiederholen des Gelernten vom Vortag und Verfeinern
- Trainieren der Augenmuskeln
- Wiederholen der Wahrnehmung für die anatomischen Bestandteile des Auges und zusätzlich Kennenlernen des Sehnervs
- Entdecken des Sehnervs - außen und innen verbinden
- Kleine „Augenreisen“

Preise inkl. Handout und Audioaufnahmen mit kurzen Trainingssequenzen für zwischendurch

- a) für alle drei Teile des Workshops: 115,- €
- b) für Teil 2 + 3 des Workshops: 90,- €