

CANTIENICA® Workshop



Inkontinenz

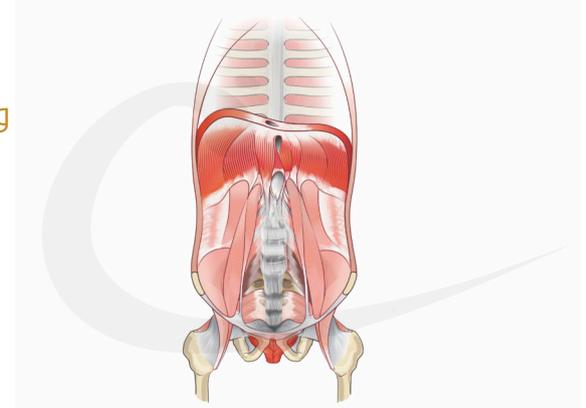
CANTIENICA® Workshop Kontinenz

Samstag, 18. Oktober 2025

09:00 - 12:00 Uhr

mit Luzia Meyer

- Organe der Becken- und Bauchhöhle
- Formen der Inkontinenz/Organsenkungen
- Sinnvolles Beckenbodentraining - ein Ganzkörpertraining
- Das faszinierende Zusammenspiel zwischen Levator ani und Zwerchfell
- Brustatmung/Zwerchfellatmung
- Körpermitte stärken - Wahrnehmungsübungen
- Praktische Umsetzung in den Alltag
- Inkl. Handout



Kosten: 120 CHF

Im Studio Cantienica Zug, Hinterbergstrasse 36, Steinhausen

Anmeldung: www.sportsnow.ch oder luzia.meyer.dittli@gmail.com

