

# Spezial-Workshop CANTIENICA®-Beckenbodentraining

für Männer und Frauen



Das **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** trainiert den Beckenboden anatomisch sinnvoll und ist dadurch unglaublich effektiv! So effektiv, dass sich dadurch selbst abgerutschte Beckenorgane, das heißt Senkungen und Vorfälle von Blase, Gebärmutter, Scheide oder Darm, wieder (be-)heben lassen. Auch bei Beschwerden wie Inkontinenz, Hämorrhoiden, und Hüftgelenksarthrosen wirkt das **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** schnell und nachhaltig.

Das Training ist konsequent ganzkörperlich. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der innersten und größten Beckenbodenschicht, dem sogenannten Levator Ani. Dieser liegt wie eine große Muskelschale im knöchernen Becken, trägt und schützt die Organe des Beckens – so er denn gut trainiert und in Form ist. Ist er das nicht (mehr), weil er durch Nichtgebrauch oder starke Belastungen wie Schwangerschaften, Geburten, Übergewicht oder chronischen Husten erschlafft ist, kommt es zu Beschwerden wie Organsenkungen und -vorfällen, Blasenschwäche, Arthrose der Hüftgelenke und Inkontinenz.

Ein trainierter Beckenboden hingegen ist die Grundlage für eine aufrechte Haltung und schützt vor vielen Beschwerden.

Besonders wertvoll ist das **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** auch während der [Schwangerschaft und zur Rückbildung](#) nach der Entbindung sowie bei Erektionsstörungen und Inkontinenz nach Prostataoperationen.

Das **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** entlastet und kräftigt nicht nur die mehrschichtige Beckenbodenmuskulatur sondern vernetzt sie mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. Und zwar so, dass sie in jeder Situation wieder automatisch das Richtige macht. Im Alltag, beim Sport, bei der Liebe und beim Gebären. Das Becken selbst wird optimal auf- und ausgerichtet. Hüft-, Kreuzbein- und Wirbelgelenke werden sowohl mobilisiert, als auch in der bzw. mit der Tiefenmuskulatur stabilisiert. Es entsteht ein Muskelkorsett, ein Powerbecken, das die gesamte Haltung optimiert, Wirbel und Gelenke schützt und stützt und somit auch Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt.

Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit intensiver Betreuung oder — für maximale Effektivität und individuellste Betreuung — als [Einzelunterricht](#) statt. In Kaarst und Düsseldorf.

Das CANTIENICA®-Beckenbodentraining hilft bei bzw. schützt vor:

- Blasenschwäche
- Inkontinenz (Harn/Stuhl)
- Entleerungsstörungen von Blase und Darm
- Verstopfung
- Hämorrhoiden
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- erweiterter Scheide
- Prostatavergrößerung
- Erektionsstörungen (auch nach Prostata-Operationen)
- Orgasmusstörungen
- Vaginismus
- Organsenkungen und -vorfälle (Blase, Gebärmutter, Darm, Scheide)
- Druckgefühl im Becken nach unten
- dem Gefühl, die Organe fallen „unten raus“
- Rektusdiastase
- Leisten-, Bauchwandbrüche (Hernien)

- Kreuz- und Rückenschmerzen
- Hüftgelenksarthrose
- zur Vorbereitung einer Unterleibsoperation
- zur Stabilisierung des Ergebnisses nach einer Unterleibsoperation
- Hüftdysplasie, Impingement (FAI) bzw. Beschwerden durch nicht optimal geformte Hüftgelenke
- ISG-Beschwerden
- Beckenbeschwerden verschiedenster Art
- Beckenschiefstand
- Fehlhaltungen

Das CANTIENICA®-Beckenbodentraining – die Effekte:

- trainiert den Beckenboden anatomisch sinnvoll
- steigert die sexuelle Empfindungsfähigkeit bei Mann und Frau
- optimiert die Haltung
- schult Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- entspannt und schenkt Energie
- entlastet, schützt und stützt Wirbelsäule und Gelenke
- stärkt den Rücken
- kräftigt die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers
- unterstützt den Körper optimal während Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung