

## CANTIENICA®- Online Retreat von 19.11. - 21.11.2021



### Programm:

**Freitag 19.11.2021** von 18.00 - 19.30

Kennenlernen der Methode und Cantienica®- Training

**Samstag 20.11.2021** von 10.00 - 11.00

Cantienica®- Training für Rücken, Beckenboden und Füße/Beine

**Samstag 20.11.2021** von 18.00 - 19.00

Cantienica®- Training/ Relax mit Elementen aus Faceforming und Augentraining

**Sonntag 21.11.2021** von 10.00 - 11.30

Cantienica®- Training für Rücken, Beckenboden und Füße/Beine und Ausklang

### Was brauchen sie?

Gute Internetverbindung, Computer/ Tablet/ Laptop, Matte (gerne auch Teppich oder Decke), Hocker, eine ruhige Ecke

Retreat wird Online über Zoom stattfinden, den Link bekommen sie am Vortag per Mail zugeschickt

### Wer begleitet sie?

Claudia Löb

Lizenzierte Cantienica®- Trainerin, Wien

### Kosten:

€ 158.-

inkludiert ist ein 30-minütiges Einzelcoaching, wo wir Fragen, Themen, Herausforderungen persönlich und individuell besprechen können. Dieses kann gerne via Zoom oder Live immer Montag von 15.00- 21.00 in 1210 Wien, My Cottage Med, Kugelfangasse 4 stattfinden.