

Kosten

Trainingspaket: 500,- € (zahlbar vorab nach Rechnungslegung an Elisabeth Kirchmair; keine Kostenrückerstattung bei Storno nach dem 22. Juli 2013; volle Kostenrückerstattung bei Absage der Sommerwoche seitens der Veranstalter).

Plus Unterbringung: z.B. 273,- €/Person für 7 Nächte/Frühstück im Doppelzimmer der Pension Hanslmann (es gelten die dort ausgewiesenen Stornobedingungen; zu buchen direkt bei Gina Brandlmayr, Stichwort „Yogawoche“)

Das Trainingspaket ist auch **ohne Unterbringung** buchbar.

Mitzubringen für's Training

Bequeme, körpernahe Turnkleidung und (rutschfeste) Socken, rutschfeste Lieblingsturnmatte. Desinfektionsspray für die Matten, Yogablöcke und -gurte sind vor Ort.

Anreise

Individuell (per Kfz Autoabfahrt Schörfling; per Schnellzug z.B. nach Vöcklabruck oder Attnang-Puchheim, dann weiter mit Regionalzügen oder Bus); etwaige Transfers/Abholung nach Absprache mit Frau Brandlmayr und/oder Elisabeth Kirchmair, gegen etwaige Zusatzkosten.

Die **Zusatzprogrammpunkte** richten sich nach dem Wetter und werden vor Ort vereinbart.

Weitere Infos, Webshop für Bücher, DVD, CD: www.cantienica.com

Haben Sie Fragen zu Ihrer möglichen Teilnahme, so berate ich Sie gerne in einem telefonischen **Gespräch** oder per Email vorab.

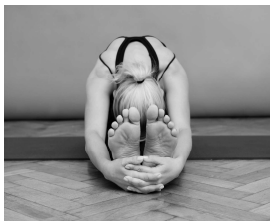
ElisabethKirchmair

e.kirchmair@cantienica-wien.at

www.cantienica-wien.at

+43 664 35 14 365

(Be)suchen Sie mich auf Facebook und XING!



SOMMERWOCHE am ATTERSEE

mit Elisabeth Kirchmair

Yoga und CANTIENICA®-Training intensiv

25. August bis 1. September 2013



Programmbeginn: Montag 26. August 2013, mit dem Frühtraining
Programmende: Sonntag 1. September 2013, mittags nach dem Training

Täglich auf den hauseigenen Terrassen und Wiesen, dem Badesteg oder (bei Schlechtwetter) in der Mehrzweckhalle gegenüber der Pension, maximal 10-12 TeilnehmerInnen:

- **7:30 bis 8:45 Uhr:** Yoga nach CANTIENICA®-Prinzipien
- **10:00 bis 11:00 Uhr:** CANTIENICA®-Training für alle Levels
- „Sprechstunde“ nach den Trainingsstunden

Einmalig: * eine **zusätzliche Trainingseinheit** (z.B. Faceforming)

* ein **Sonderprogramm** auf der hauseigenen Almhütte (zu Fuß und per Kfz erreichbar), die auch sonst zur Benützung frei steht

Optional (nicht inkludiert im Trainingspaket): Privatlektionen nach Vereinbarung

Die exakten Trainingszeiten stehen (je nach Sonnenaufgang und Wetter) vor Ort fest. Zwischen und/oder nach den Trainingsstunden steht für alle Trainings-TeilnehmerInnen das **Frühstücksbuffet** bereit: für Pensionsgäste im Zimmerpreis inkludiert, für alle anderen gegen einen Unkostenbeitrag. Die Zeit nach dem Training steht für die unzähligen **Kultur-, Freizeit- und Sportmöglichkeiten im Salzkammergut** zur freien Verfügung.

Ihr Training

Die **CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung**, entwickelt von der Schweizerin Benita Cantieni, erinnert Ihren Körper an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster. Ihr Skelett wird so aus- und aufgerichtet, dass alle Gelenke sich jederzeit (**schmerz**)frei bewegen können. Basis dieser **Aufrichtung** ist eine aktive und ganzkörpervernetzte **Beckenbodenmuskulatur**. Das CANTIENICA®-Training weist Ihnen den Weg zu dieser neuen **Haltung**: aufrecht, stabil, geschmeidig, kraftvoll.

Maus-, Tennis- und Golfarm, Nacken- und Schulterweh, diffuse Kreuz- und Gelenksschmerzen, Überbeine und Fersensporne, verspannte Mimik sind alles Zeichen dafür, dass Ihr Körper sein **logisch-anatomisches Grundprinzip** vergessen hat, sei es durch mangelnde Bewegung, eine allzu bequeme zivilisatorische Lebensweise oder Verletzungen. Er kompensiert, er repariert – das kann er gut –, doch irgendwann ist er mit seinem Latein am Ende. Und antwortet mit den obigen Beschwerdebildern.

Im **Yoga nach CANTIENICA®-Prinzipien** verbinden sich die **anatomischen Grundlagen** und didaktischen Prinzipien der Methode mit dem physischen und psychischen **Loslassen** in den Asanas. Die Yogastunden folgen einem immer gleichen Ablauf aus **stehenden Positionen** (Öffnung der Hüftgelenke, Stabilisierung der Beinachse), **Rück- und Vorwärtsbeugen** (die tiefenmuskuläre Rumpfstabilität durch einen aktiven Beckenboden steht im Fokus) sowie **Kraft- und Dehnungsübungen** und einem **Entspannungsteil** am Schluss. Der Ablauf erfolgt **fließend**, aber achtsam, die subjektive Wahrnehmung ist gerade deshalb intensiv, das Training fordernd. Es finden keine Umkehrstellungen (Kopfstand, Handstand, Schulterstand, Rad) statt.

Ihr Alter, männlich, weiblich? Egal. Ihr Fitnesszustand auch. Für die Sommerwoche kann es vorteilhaft sein, wenn Sie die CANTIENICA®-Methode und/oder Yoga kennen, - Teilnahmebedingung ist es nicht. Mein verbales und manuelles **Coaching** schult Ihre Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit. Sie werden damit wieder der eigene Herr, die eigene Frau im Körperhaus – selbstverantwortlich und unabhängig. Und machen damit nur das, was Ihnen gut tut. Das Training ist konsequent **ganzkörperlich** und schenkt Ihnen **Selbstbewusstsein** und neue **Lebensfreude**.

Ihre Trainerin

Elisabeth Kirchmair, Stadt-Land-Mischung aus Wien, Vöcklabruck und Korneuburg, ist seit 13 Jahren international **lizenzierte Trainerin** der CANTIENICA®-Methode (Goldstatus im CANTIENICA®-Qualitätsclub, mehrere Ausbildungsassistenzen, am Weg zum Senior Teacher) und seit 4 Jahren Trainerin für Yoga nach CANTIENICA®-Prinzipien, Mitbegründerin und Geschäftsführerin des **CANTIENICA®-Studios** in 1070 **Wien** bis Herbst 2012 und seit Jahresbeginn 2013 als junge Mutter sowie freiberufliche Trainerin tätig.

Als Resultat ihrer persönlichen Entwicklung - weg vom Schmerz-, hin zum **Bewegungskörper** - begleitet sie Sie bei der Eroberung Ihrer ursprünglichen und anfangs doch so ungewohnten **Kraft**. "Früher war Sport für mich ein Muss, um möglichst schlank zu sein. Mich spüren zu lernen, bei mir zu sein, die Herkunft meiner chronischen Schmerzen zu verstehen und nachhaltig aufzulösen, - all das bekam ich seit meinem Quereinstieg in die Körperarbeit geschenkt. Heute will ich vorrangig **Spaß und Freude** in und mit meinem Körper erleben. Jeder neue Tag ist ein Schritt auf diesem meinem Weg."

Unterbringung

Die **Frühstückspension Hanslmann** (www.hanslmann.at) liegt an der Seestraße in **Steinbach am Attersee**, umgeben von satten, grünen Wiesen, über die man zur Mehrzweckhalle kommt, indem unser Training bei Schlechtwetter stattfindet. Ebenfalls vor dem Haus: ein Tischtennistisch sowie ein kleines Spielplatzgerät für Kinder. In circa 300m Gehentfernung (der See- und Autostraße entlang) liegt das **Hanslmann-Badehaus** (nur für Pensionsgäste) mit Badesteg, Seezugang und herrlichem See-Panorama. Nachmittags offeriert das Pensions-Team direkt am Badehaus sommerliche Snacks (gegen Gebühr). Ebenfalls nicht weit: diverse Cafés, Gasthöfe und Lebensmittelnahversorger. Unsere Wirtin, Gina Brandlmayr, die mit ihrer Familie im Haus lebt, hat mit den heurigen Renovierungsarbeiten dem traditionellen Haus einen modernen, jungen Touch verliehen, sodass eine **gemütliche Komposition aus alt & neu** entstanden ist.

Übernachtung mit Frühstücksbuffet: 39,- €/Person und Nacht im Doppelzimmer, kein Einzelzimmerzuschlag; (Zimmer)PartnerInnen und Kinder ohne Kursteilnahme sind herzlich willkommen!