

## Kosten & Konditionen

**Trainingspaket:** 600,- € (zahlbar vorab nach Rechnungslegung an Elisabeth Kirchmair; keine Kostenrückerstattung bei Storno nach dem 25. Juli 2013; volle Kostenrückerstattung bei Absage der Sommerwoche seitens der Veranstalter). Frühzahlerbonus (Gutschein über 25,-€ für reguläre Gruppenveranstaltungen) bis 30. Juni 2015. Nicht konsumierte Trainingsstunden werden nicht erstattet.

Die **Unterkunft** ist im Trainingspaket nicht enthalten. Das Trainingspaket ist unabhängig von Ihrer Unterkunft buchbar.

Geringfügige Änderungen im Zeitablauf sind in Absprache mit allen KursteilnehmerInnen möglich. (Zimmer)PartnerInnen und Kinder ohne Kursteilnahme sind herzlich willkommen! Die Rahmenprogrammpunkte finden in Absprache mit den TeilnehmerInnen und wetterabhängig statt.

## Mitzubringen für's Training

Bequeme, körpernahe Turnkleidung und (rutschfeste) Socken, rutschfeste Lieblingsturn(yoga)matte, (Hand)Tuch/Decke, (Sitz)Kissen bei Bedarf. Desinfektionsspray für die Matten, Yogablöcke und -gurte sind vor Ort.

## Anreise (individuell)

Per Kfz Autoabfahrt Schörfling; per ÖBB oder Westbahn z.B. nach Vöcklabruck oder Attnang-Puchheim, dann weiter mit Regionalzügen oder Bus.

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

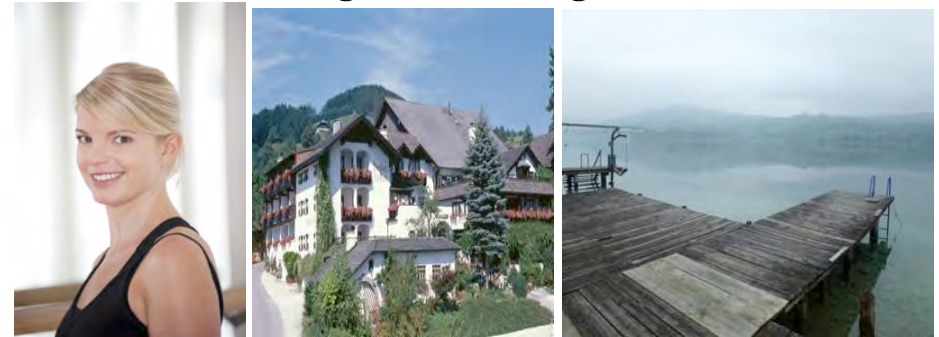
Elisabeth Kirchmair [www.elisabethkirchmair.com](http://www.elisabethkirchmair.com) +43 664 35 14 365  
(Be)suchen Sie mich auf Facebook und XING

# SOMMERWOCHE am ATTERSEE

mit Elisabeth Kirchmair

CANTIENICA®-Training und Yoga intensiv

23. August bis 30. August 2015



Programmbeginn: Montag 24. August 2015, mit dem Frühtraining  
Programmende: Sonntag 30. August 2015, mittags nach dem Training

**Täglich** in der Gustav-Mahler-Halle, Steinbach am Attersee,  
in der Kleingruppe von maximal 12 TeilnehmerInnen:

- **08:00 bis 9:30 Uhr:** Yoga nach CANTIENICA®-Prinzipien
- **11:00 bis 12:00 Uhr:** CANTIENICA®-Training

**Einmalig** (teils wetterabhängig):

- \* eine **Trainingseinheit** abends
- \* ein **Fachvortrag**
- \* ein **Grillabend** auf der hauseigenen Almhütte  
(zu Fuß und per Kfz erreichbar)

Zwischen den Trainingsstunden steht für alle Trainings-TeilnehmerInnen das leckere **Frühstücksbuffet** im „Hanslmann“ zur Wahl: für Pensionsgäste im Zimmerpreis inkludiert, für alle anderen um pauschale 15,- €/Tag. Die Zeit nach dem Training steht für die unzähligen **Kultur-, Freizeit- und Sportmöglichkeiten im Salzkammergut** zur freien Verfügung.

## Ihr Training

Maus-, Tennis- und Golfarm, Nacken- und Schulterweh, diffuse Kreuz- und Gelenkschmerzen, 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.

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.

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** mit **Atem-, Sing- und Meditationsübungen** am Schluss. Der Ablauf erfolgt **fließend**, aber achtsam, die subjektive Wahrnehmung ist gerade deshalb intensiv, das Training fordernd. Umkehrstellungen (Kopfstand, Handstand, Schulterstand) finden in gestützter Version 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 14 Jahren international **lizenzierte Trainerin** der CANTIENICA®-Methode (Goldstatus im CANTIENICA®-Qualitätsclub, mehrere Ausbildungsassistenzen, am Weg zum Senior Teacher) und seit 5 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."

## Ihre Unterkunft

**Beispiel 1:** EZ oder DZ (41,- bis 48,- €/Person und Nacht inkl. Frühstücksbuffet) in der **Frühstückspension Hanslmann** in Steinbach am Attersee, direkt buchbar bei Gina Brandlmayr, [www.hanslmann.at](http://www.hanslmann.at).

**Beispiel 2:** EZ oder DZ (65,- €/Person und Nacht inkl. Frühstücksbuffet) im **Gasthof-Hotel Föttinger** in Steinbach am Attersee, direkt buchbar bei Frau Kneißl, [www.hotel-attersee.at](http://www.hotel-attersee.at).

Wer lieber (mit dem Großteil der Gruppe) im "Hanslmann" frühstückt, kann dies gerne tun (15,-€ für's Brunchbuffet), der Zimmerpreis im "Föttinger" reduziert sich in diesem Fall um 5,-€ / Nacht.

Beide Unterkunftsbeispiele liegen direkt an unserem "Turnsaal" (Gustav-Mahler-Halle). Weitere **Unterkunftsmöglichkeiten jeglicher Kategorie** sind in unmittelbarer Nähe zu finden.