

## Über mich

**Nataly Leufgen, Jahrgang 1968,  
CANTIENICA®-Instruktorin mit Platin-Status**



Ich habe diverse (kaufmännische) Berufe gehabt in meinem Leben, die mir durchaus Freude bereitet haben. Meine Berufung jedoch habe ich erst mit Mitte Dreißig gefunden, als ich zur CANTIENICA®-Methode gefunden habe.

Das CANTIENICA®-Training hat meinen Körper und vor allem meine Körperwahrnehmung drastisch verändert. Ich würde fast sagen: Mein Körperbewusstsein begann durch das Praktizieren der Methode überhaupt erst zu existieren. Über die Jahre hinweg habe ich mir so – anders kann ich es nicht

ausdrücken – meinen Körper erschlossen.

Auch wenn dieser wunderbare Prozess immer noch andauert, so kann ich doch sagen: Ich kann meinen Körper heute als sinnvolle Einheit spüren und gebrauchen und bin gleichzeitig in der Lage, seine Einzelteile wahrzunehmen und deren Position zu verändern. Ich kann einzelne Knochen wieder dorthin bewegen, wo sie hingehören, kann Gelenkspalte öffnen, Wirbeln bewusst Platz verschaffen. Meine kräftige Tiefenmuskulatur gibt mir eine früher ungekannte Kernstabilität.

Ich habe mich, seit ich das CANTIENICA<sup>®</sup>-Training kennengelernt habe, von einem Menschen ohne Körperspannung, ohne Körperbewusstsein, mit permanent gekipptem Becken, Rundrücken, Skoliose und eingefallenem Brustkorb in einen aufrechten Menschen verwandelt, der subtil und effektiv mit seinem Körper umgehen kann. Rundrücken und Skoliose sind begradigt. Ich trage mein Becken aufrecht und freue mich jeden Tag darüber, dass mein Po nun genau dort ist, wo er hingehört.

Und last but not least hat mir dieses schöne neue Körperbewusstsein auch zu einem gesunden, wohltuenden Selbstbewusstsein verholfen, von dem ich 35 Jahre lang nie zu träumen gewagt hätte.

Dieser Prozess war und ist prägend für mich und es macht mich glücklich, als CANTIENICA<sup>®</sup>-Instruktorin auch andere Menschen an diesem Körperwissen teilhaben lassen zu können.

#### **Meine mit Diplom absolvierten CANTIENICA<sup>®</sup>-Ausbildungen:**

CANTIENICA<sup>®</sup>-Beckenbodentraining  
CANTIENICA<sup>®</sup>-Das Powerprogramm  
CANTIENICA<sup>®</sup>-Das Rückenprogramm  
CANTIENICA<sup>®</sup>-go!  
CANTIENICA<sup>®</sup>-Faceforming  
CANTIENICA<sup>®</sup>-Coaching I  
CANTIENICA<sup>®</sup>-Coaching II (Embodiment)  
CANTIENICA<sup>®</sup>-Platin Ausbildung

Die CANTIENICA<sup>®</sup>-Methode ist eine „lebendige“ Methode, die seit ihrer Entstehung vor rund 20 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und verfeinert wird.

Um stets auf dem aktuellen Stand der anatomischen Forschung von Benita Cantieni zu bleiben, habe ich mich im Rahmen des Lizenzprogramms der Cantienica AG zu regelmäßigen Weiterbildungen verpflichtet.

Als lizenzierte und im kompletten Spektrum der Methode ausgebildete Trainerin mit stets aktuellem Fachwissen darf ich mich „**CANTIENICA<sup>®</sup>-Instruktorin Stufe 4 Platin**“ nennen.

Apropos Fachwissen: Im Juni 2019 hat die Cantienica AG ein Lizenzprogramm ins Leben gerufen. Seitdem ist es nur noch lizenzierten CANTIENICA<sup>®</sup>-InstruktorInnen gestattet, Aus- und Fortbildungen zu besuchen und die CANTIENICA<sup>®</sup>-Methode zu unterrichten. Sie erkennen den Ausbildungsstand der jeweiligen InstruktorInnen an den Bezeichnungen (Stufe 1 Bronze, Stufe 2 Silber, Stufe 3 Gold, Stufe 4 Platin). Auch wissenswert in diesem Zusammenhang: Die Methode ist eduQua-zertifiziert. Das eduQua-Zertifikat zeichnet eine gute Bildungsinstitution aus.

