



Leseprobe

Benita Cantieni

Tigerfeeling

Das perfekte
Beckenbodentraining für sie
und ihn

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 25. Juni 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Power aus dem Beckenboden für sie und ihn!

Unser Beckenboden ist DAS Powerzentrum unseres Körpers. Eine optimal trainierte Beckenbodenmuskulatur kann deshalb für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude wahre Wunder wirken! Das TIGERFEELING®-Beckenbodenprogramm von Benita Cantieni macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein. Ein trainierter Beckenboden bringt kraftvolle Anmut, mehr Spannkraft, Geschmeidigkeit und besseren Sex. Denn die gezielten Übungen helfen bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Orgasmusschwierigkeiten oder Rückenbeschwerden.

Das sinnliche Beckenbodentraining für Männer und Frauen – einfach, effektiv und erfolgreich.



Autor

Benita Cantieni

Benita Cantieni entwickelte die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus. Sie ist die Autorin der bei Südwest erscheinenden erfolgreichen TIGERFEELING®-Bücher.

BENITA CANTIENI

Tigerfeeling

DAS PERFEKTE
BECKENBODEN-
TRAINING FÜR
SIE UND IHN

