

# graphito

Das Magazin für Graphologie

**BENITA CANTIENI**  
Die freiwillige  
Evolutionärin

**Nikolaus Harnoncourt -**  
Ein Leben für die Musik

**Magrée - Im Zeichen der Magie**



**VDG**

Verband  
Deutschsprachiger  
Graphologen

## «Anatomie sollte als Schulfach in den Lehrplan integriert werden»

Text: Daniela Gampp, Photos: Sabine Wunderlin

**Benita Cantieni ist keine Frau, die leicht aufgibt. Während ihrer ganzen Kindheit gehörte der Schmerz genauso zu ihrem Alltag wie die Mahlzeiten. Später wurde eben dieser Schmerz zum Ausgangspunkt einer erfolgreichen Karriere. Vor über 20 Jahren entwickelte die dynamische und engagierte Unternehmerin mit der Cantienica®-Methode ein völlig neues anatomisch begründetes Trainingskonzept, das dem Körper Beweglichkeit und Kraft schenkt.**

**Frau Cantieni, was bedeutet Schmerz für Sie?**

Für mich ist der Schmerz die Alarmanlage des Körpers, und als Alarmanlage ist der Schmerz zuerst immer mein Freund. Er gibt mir ein Feedback und teilt mir mit, dass ihm etwas, was ich mache, nicht gefällt. Die meisten Menschen nennen alles, was vom Nichtspüren, abweicht, Schmerz. Für das Wort „Schmerz“ sollte es viel mehr Ausdrücke geben. Bei der Körperarbeit entpuppt sich so mancher Schmerz dann als etwas anderes, als Wohlweh, Veränderungsweh, eine Entwicklungssensation. Ein Schmerz wie beispielsweise ein Hexenschuss nach einer falschen Bewegung, ist in erster Linie ein Freund. Wenn ich mit ihm rede, gibt er mir eine Antwort. Wenn ich ihn mit Tabletten mundtot mache, erhalte ich keine Reaktion.

**Skoliosis, Nierenprobleme, Asthma, Allergien. Ihre Krankheitsgeschichte lässt auf eine nicht ganz einfache Kindheit schliessen. Verbrachten Sie mehr Zeit in den Wartezimmern der Arztpraxen als auf dem Spielplatz oder in einer Baumhütte?**

Meine Mutter liebte es, wenn wir krank waren, und sie war auch unser Hausarzt. Der Spielplatz war für mich tatsächlich kein Thema, denn durch die Skoliose hiess es bei allem: Das darfst du nicht. Ich wurde auch vom Schulsport freigestellt. Der Baumhüttenraum ist also noch offen.

**Sie sind im eher überschaubaren St. Galler Rheintal aufgewachsen und waren während der 68-er Bewegung ein Teenager. Inwiefern haben Flower Power und der antiautoritäre Lebensstil für Sie eine Rolle gespielt?**

Daheim ging es sehr autoritär zu und her. Als ich 16 Jahre alt war, verliess ich mein Zuhause und musste mich erst einmal behaupten und zeigen, dass ich etwas kann. Ich arbeitete unglaublich viel, profitierte gleichzeitig von den sexuellen und beruflichen Freiheiten der 68-er Bewegung. Die Zeit bot mir viele Möglichkeiten. So bin ich beispielsweise bis dato die einzige Frau, die ohne Hochschulabschluss in die Ringier Journalistenschule aufgenommen wurde. Dies wäre heute nicht mehr möglich. Den Flower Power hingegen habe ich durch das viele Arbeiten schlicht und einfach verpasst.



**Ihr Curriculum ist beeindruckend vielfältig. Sie starteten Ihren beruflichen Werdegang mit einer Lehre in der Papeterie Ihrer Mutter. Dann waren Sie Modeeinkäuferin, Geschäftsführerin von Boutiquen, Journalistin, Chefredakteurin, Autorin und Körperforscherin. Geht Benita Cantieni oft auf Entdeckungsreise und lotet gerne neue Grenzen aus?**

Ich lerne gern. Das Leben hat mir viele Chancen gegeben, und ich empfinde dies als Privileg. Es war für mich wichtig zu erfahren, ob ich das und jenes auch konnte. Momentan bin ich an einem interessanten Punkt angelangt. Ich habe einerseits das Gefühl, die inneren Grenzen noch nicht gespürt zu haben, andererseits merke ich jedoch, dass die Grenzen jetzt von aussen kommen. So musste ich beispielsweise nach meinem 64. Geburtstag durch unzählige Ämter ziehen, um die Erlaubnis zu erhalten, noch weiter arbeiten zu dürfen. In der Schweiz haben die Frauen diesbezüglich wenig Vorbilder. Dies ist ein Grund, weshalb ich gerne in Amerika bin. Einer 72-jährigen Freundin von mir wurde kürzlich von der Universität Berkeley ein beträchtliches Gehalt angeboten, wenn sie sich nochmals verpflichtete, zwei weitere Jahre zu unterrichten. Das finde ich genial. Ein anderes Beispiel ist eine New Yorker Architektin, die im Alter von 82 Jahren die interessantesten Projekte ihres Lebens an Land zog. Bei uns bin ich von Menschen umzingelt, die mich fragen, ob ich einen Hund habe oder Golf spiele. Beides ist nicht der Fall.

**Sie waren jahrelang als Journalistin tätig und haben unzählige erfolgreiche Bücher geschrieben, wobei der Leser bei Ihren teils phantasiereichen Formulierungen oft ein Schmunzeln nicht unterdrücken kann. War die Sprache für Sie als Kind ein Zufluchtsort, indem Sie in eine Welt entfliehen konnten, die frei von Schmerzen und Krankheiten war?**

Schreiben war für mich mit „Menschwerdung“ verbunden und ist auch heute noch wahnsinnig wichtig. Während meiner Schulzeit waren die Aufsätze Zufluchtsorte. In meinen Tagebüchern entfaltete ich all meine Phantasie bei der Erzählung von Märchen, wobei ich eine Art Code-Sprache erfand, da ich wusste, dass die Mutter unsere Tagebücher las.

**Zu Beginn der 90-er Jahre, als der Hype um Aerobic und Jane Fonda langsam abnahm,**

**entdeckten Sie Callanetics und gründeten in der Folge die Callanetics AG in der Schweiz. Mit der Zeit entfernten Sie sich jedoch immer mehr von dieser Methode. Weshalb kam es zu diesem Bruch?**

Gegründet wurde die Callanetics AG von meinem Ex-Mann, während ich das Geld investierte. Mir ist schon zu Beginn aufgefallen, dass bei Callanetics in Bezug auf die Anatomie einige Dinge nicht stimmten. Also habe ich im Einvernehmen mit Callan Pinckney 1996 New Callanetics entwickelt und mein erstes Fitnessbuch geschrieben. Callan zog sich aus dem Geschäft zurück, mit ihren Nachfolgern war nicht gut Kirschen essen. Also trennte ich mich und ging meinen Weg. 1997 gründete ich die CANTIENICA AG. Die Zusammenarbeit mit den Amerikanern im Guten wie im Schlechten war für mich die beste Schule. Ich habe enorm viel über Markenschutz, Marketing und Coaching gelernt. Inzwischen hat Cantienica sich so wunderbar entwickelt, dass es heute sehr viel mehr Therapie als Fitness ist.

**Apropos Cantienica: 1997 war die Geburt von Cantienica, Ihre eigene Methode für Bewegung und Haltung. Worin unterscheidet sich die Cantienica®-Methode von anderen Techniken wie Pilates, die Feldenkrais-Methode oder die Spiraldynamik von Dr. Christian Larsen?**

Feldenkrais und Spiraldynamik ziehe ich gerne als Vergleich heran. Pilates hingegen nehme ich genauso wenig ernst wie Yoga, weil beide nicht geschützt sind. Man kann sehr gutes, aber auch furchtbares Yoga erhalten, das an Körperverletzung grenzt. Dasselbe gilt für Pilates. Vor Feldenkrais wie auch vor Original-Pilates habe ich grossen Respekt. Leider hat der Gründer letzterer Methode, Joe Pilates, es nicht schützen lassen. AlexanderTechnik, Feldenkrais und Spiraldynamik spielen in einer anderen Liga. Diese Systeme zeigen den Menschen auf, wie sie mit dem, was ihnen zur Verfügung steht, möglichst gut leben können. Meine Methode strebt den Umbau an – zurück aus der Fehlhaltung in die Guthaltung, wie sie im persönlichen Bauplan angelegt war oder ist. O-Beine werden wieder gerade, Wirbelsäulen ebenso, Schultern werden umgebaut. Einer der grossen Unterschiede zur Spiraldynamik: Sie ist manuelle Therapie, wird angewandt von Ärzten und Therapeuten. Cantienica ist Anleitung zur Selbstheilung. Die Menschen machen sich selbst wieder gesund.

“Prävention sollte aus der eigenen Tasche bezahlt werden”



**Ich kann mir vorstellen, dass Sie zur damaligen Zeit in der Fitnessszene eher belächelt wurden.**

Erst belächelt, dann kopiert. Ich habe mit der Fitnessszene auch nichts zu tun. Natürlich ärgert es mich, dass mein Buch über das Beckenbodentraining hunderte Male kopiert wurde. Doch ich entschied, die Kopisten einfach immer abzuhängen. Das klappt auch heute noch sehr gut.

**Der Erfolg wird den Frauen selten einfach so vor die Haustüre gespült. Es braucht oft einen unendlich langen Atem, Schultern der Breite eines Kleiderschranks und eine wahrschafte Portion Selbstbewusstsein. Sind Sie Idealistin oder Perfektionistin?**

Wahrscheinlich beides. Ich leide mein ganzes Leben lang darunter, dass die Idee zur Tat schrumpfen muss und ich versuche, den Schrumpfungsprozess möglichst klein zu halten. Wenn ich etwas anfangen will, gebe ich nie auf. Das Scheitern scheint in meiner DNA nicht vorhanden zu sein. Ich kann es auch nicht erklären, was mich bei dieser Arbeit angetrieben hat.

**Ist es eine Art Sendungsbewusstsein, etwas aus Überzeugung weiterzuziehen?**

Vielleicht. Beim Aufbau der Cantienica®-Methode war mir eine Struktur von Beginn an wichtig. Bei anderen Methoden bilden sich mit der Zeit öfters Splittergruppen, da eine Person die Materie auf eine bestimmte Art interpretiert, während eine andere eine ganz andere Meinung hat. Ich habe inzwischen 5 Master- und 17 Senior Teacher. Sie tragen die Methode in meinem Sinne weiter, und irgendwann wird jemand kommen, der oder die fähig ist zur Weiterentwicklung. Dieses Wissen, dass es mit Cantienica weitergeht, macht mich froh. Also ja, Sendungsbewusstsein.

**Die Cantienica®-Methode kann ja sowohl therapeutisch als auch präventiv angewendet werden. Krankenkassen bezahlen teilweise die Prämie für ein Fitness-Abo. Ist dies bei Ihnen auch so?**

Über die Zusatzversicherung leisten inzwischen viele Krankenkassen einen Beitrag. Dennoch bin ich der Ansicht, dass Prävention aus der eigenen Tasche bezahlt werden sollte.

**Eine Lehrerin sagte mir einmal, dass die jetzige Generation von Kindern nicht mehr so beweglich ist, wie wir es waren. Dies vor allem auch, weil die heutigen Kids in ihrer Freizeit eher vor dem Tablet oder Smartphone sitzen, anstatt draussen zu spielen. Daraus entstehen motorische Beeinträchtigungen, die später nicht mehr aufgeholt werden können. Stellen Sie dies auch so fest?**

Ich arbeite relativ wenig mit Kindern, kann es mir jedoch schon vorstellen. Ich betreute vor kurzem eine Gruppe von 12- bis 14-Jährigen, bei denen innert kürzester Zeit eine Skoliose aufgetaucht ist. Die von Ihnen beschriebene Bemerkung könnte möglicherweise der Grund dafür sein. Ein wichtiger Punkt sind sicherlich die starren Möbel in den Schulen. Obwohl die Kinder heute viel grösser sind, sitzen sie immer noch auf den selben Zwergstühlen und an den Zwergpulten wie wir damals.

**Welche Stellung nimmt der Kreuzgang in diesem Kontext ein?**

Der Kreuzgang ist unser sensomotorisches Meisterwerk. Jede meiner Übungen zielt auf die anspruchsvolle Zusammenarbeit zwischen Gehirn, Knochen, Faszien, Muskeln im Kreuzgang ab. Der Mensch altert, wenn er den Kreuzgang verliert. Ich bin überzeugt, dass der Verlust des kontralateralen Ganges im Alter die Entstehung von Alzheimer begünstigt ...

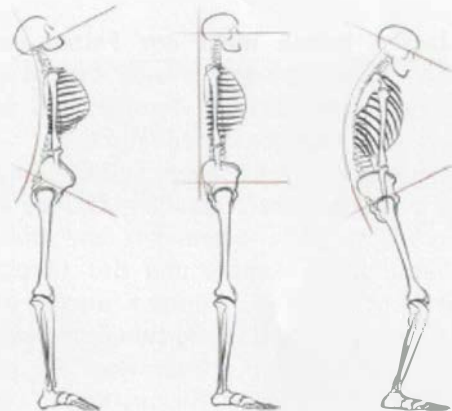
**...da würden Sie bei den Ärzten offene Türen einrennen.**

Nein, weil damit keine Medikamente verkauft werden können. Ich bin wirklich überrascht, wie wenig die Ärzte an Prävention interessiert sind, vielleicht aus dem Grund heraus, dass diese nichts kostet. Auch die Schulen zeigen keinerlei Interesse. Ich habe zu diesem Thema 300 Schulen in der Schweiz angeschrieben. Mit Ausnahme von zwei Schulen, die mit Kindern mit Beeinträchtigungen arbeiten, zeigte niemand Interesse. Einige lachten mich sogar aus. Genauso wenig Begeisterung war bei den Altersheimen vorhanden. Leider. Nichts fördert unser Gehirn mehr als ein sauberer Kreuzgang.

**In Ihren Publikationen sprechen Sie oft von Knochenintelligenz? Was ist darunter zu verstehen?**

Ein Arbeiten aus den Knochen heraus. Klassisches Aerobic oder klassisches Fitnesstraining trainieren 30 % der sichtbaren Ober-

flächenmuskulatur. Beim Cantienica-Training möchten wir hinein zu den autochthonen Muskeln. Bis dato hiess es, dass diese nicht willentlich beeinflusst werden können. Wir sortieren zuerst die Knochen. Die Leute sollen lernen, dass die Schwerkraft kein Feind, sondern unser Medium ist. Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder sind dank der Schwerkraft so gewachsen. Es ist die Umkehr der Idee, dass die Schwerkraft uns schrumpfen lässt. Wir sind keine Äpfel oder Nüsse, die herunter fallen. Wir sind der Baum, der steht. Durch das Ausrichten der Knochen in die richtige Ordnung erreicht man 100 Prozent der Muskulatur. Die Knochen sind ja auch die Hormon- und Blutfabrik und ich glaube, dass deren Intelligenz unterschätzt wird. Um gesund und fit 100 Jahre alt zu werden, muss sich unsere Gesellschaft für die Anatomie interessieren und ich plädiere dafür, dass sie als Schulfach im Lehrplan integriert wird. In den Schulen sollte erklärt werden, in welchem Wunder ein Mensch lebt. Vor allem im Hinblick auf unsere kontinuierlich steigende Lebenserwartung.



**Haben wir verlernt, auf unseren Körper zu hören und auf die Signale, die er uns gibt, zu achten?**

Ich vermute es. Ein anderer Grund ist, dass wir länger leben. Dem Körper bewusst Sorge tragen ist anders, als das aufbrauchen, was als Körperbank zur Verfügung steht. Essentiell ist die Qualität der Bewegung. Ausserdem denke ich, dass die Medizin uns in den letzten 200 Jahren die Autorität weggenommen hat. Ich fühle mich nicht gut und erhalte etwas, das mir den Schmerz nimmt. Hier sehe ich einen grossen Unterschied zwischen alten und jungen Leuten. Bei einem 20-Jährigen fällt es mir leichter zu fragen, ob er dem Arzt oder dem eigenen Körper vertraut. Erfahrungsgemäss schenkt eine ältere Person eher den Worten des Mediziners Glauben.

**Eigentlich sind Sie der Traum einer jeden Frau und der Albtraum eines jeden Schönheitschirurgen. In Ihrem Buch „Faceforming mit Tigerfeeling“ geben Sie Tipps und Tricks, damit wir nicht Opfer der Schwerkraft werden. Schmale Lippen bekommen Fülle und das Doppelkinn verschwindet. Ist dies tatsächlich mit einer verbesserten Atmung möglich?**

Die Atmung ist das Transportmittel, aber eigentlich sind es die Knochen, die arbeiten: Faceforming dehnt die Schädelknochen aus. Und an diesen ausgedehnten Knochen sind die Muskeln besser aufgespannt. Das kann allerlei positive Wirkung haben für Knirscher, Schnarcher, Tinnitus-Geplagte. Und es mindert auch die Falten. Wobei Faltenfreiheit für mich unnatürlich ist. Ich finde geliftete Gesichter nicht schön. Aus moralischem Gesichtspunkt ist es mir völlig egal, ob jemand sich aus ästhetischen Gründen operieren lassen möchte. Ich finde, in der Natur nicht vorkommenden Verletzungen – Operationen sind Verletzungen – verändern die Matrix. Die Langzeitschäden sind unerforscht.

**Sie lassen jedoch nicht nur Falten verschwinden, sondern geben auch Ratschläge zur Heilung des lästigen Tinnitus und der nicht minder unangenehmen Migräne.**

Heilung darf ich nicht sagen. Selbstheilung, ja. Es gibt viele unterschiedliche Gründe für Hörgeräusche. Alle Störungen, die durch Fehlhaltung des Kopfes und des Körpers verursacht werden, können durch die Veränderung dieser Haltung zum Guten auch wieder verschwinden. Unser Kopf ist mit ungefähr 27 Knochen ausgestattet. Und wenn nur ein Nerv ein wenig auf einem Knochen scheuert, dann wird ein Ton erzeugt. Und dieser kann mit Training weggebracht werden. Ich kann beispielsweise 17 verschiedene Ohrgeräusche verursachen und durch eine korrekte Haltung wieder wegbringen. Ein wichtiger Punkt ist, dass jedes Summen im Ohr oft mit Tinnitus betitelt wird. Ein durch Stress verursachter Hörsturz ist etwas ganz Anderes. Im Falle der echten Migräne, die sich mit einer Aura manifestiert, sagen alle, dass sie durch das Cantienica-Training seltener auftritt und einen anderen Verlauf hat. Dann gibt es noch die hormonell bedingte Migräne. Wenn mit Knochenintelligenz dagegen gespannt wird, kann dies verhindert werden. Es ist sehr viel mehr möglich, als man denkt.

**“Als Kind habe ich mindestens einmal am Tag ans Sterben gedacht”**

**Inzwischen haben Sie die Geschäftsführung von Cantienica abgegeben und Kapazitäten frei für anderes. Womit beschäftigt sich Benita Cantieni, wenn sie nicht gerade Körper erforscht?**

Lehrbücher schreiben. Zur Zeit schreibe ich noch sehr viel. Was jetzt wegfällt, sind Alltagsaufgaben wie Buchhaltung und Verkauf. Früher waren Schreiben und Forschen meine Insel. Jetzt kann ich beides hauptamtlich machen und das ist toll.

**Auch wenn wir uns gut bewegen und gesund ernähren. Irgendwann treffen wir auf ein Hindernis, dass stärker ist als wir. Welches Verhältnis haben Sie zum Tod?**

Ich gehe davon aus, dass der Tod das grösste Abenteuer des Lebens ist. Wie die meisten Menschen möchte ich idealerweise gesund sterben und nicht dahin siechen müssen. Ich denke jeden Tag mindestens einmal ans Sterben. Als Kind habe ich es freiwillig gemacht, weil ich sterben wollte, da ich so unglücklich war. Später wurde es einfach zur Gewohnheit.

**Welches Abenteuer würden Sie noch gerne in Angriff nehmen?**

Gesund und gut sterben. Und vorher noch den berühmten Fallschirmsprung machen. Ausserdem lerne ich gerade italienisch und nehme Gesangstunden. Dann steht noch richtig Klavier zu spielen auf dem Programm. Eigentlich sind es ganz viele kleine Dinge, die ich gerne machen würde. Jeden Tag ein kleines Abenteuer zu erleben, finde ich auch schön.

Frau Cantieni, herzlichen Dank für das Gespräch.



CANTIENICA®

*Methode für Körperform & Haltung*

**Benita Cantieni – Die freiwillige Evolutionsnärin**

Die 1950 geborene Ostschweizerin aus dem St. Galler Rheintal darf auf eine abwechslungsreiche und spannende Karriere zurückblicken. Geprägt durch die zahlreichen Krankheiten und den damit verbundenen Schmerzen während ihrer Kinder- und Jugendzeit, beschäftigte sich die erfolgreiche Unternehmerin und Buchautorin schon früh mit dem Thema Anatomie.

Zu Beginn der 90er Jahre entdeckte Benita Cantieni Callanetics und war von 1994–1997 Geschäftsführerin und Delegierte des VR der Callanetics AG und Entwicklerin der Folge-methode NEWCALLANETICS. 1998 gründete

die Körperforscherin die Cantienica AG und entwickelte in der Folge die Methode für Körperform und Haltung, bestehend aus Cantienica®-Beckenbodentraining, Cantienica®-Das Powerprogramm, Cantienica®-Das Coaching, Cantienica®-Das Rückenprogramm, Cantienica®-Faceforming sowie Cantienica®go! Des Weiteren war Benita Cantieni auch im Journalismus tätig und u.a. Chefredakteurin von Vogue, München, Annabelle, Zürich und der Fitnesszeitschrift SHAPE (Deutschland).

**Informationen:**

Cantienica AG, Seefeldstrasse 215,  
8008 Zürich  
cantienica.com

## Haben auch Unternehmen eine Handschrift?

Wir meinen ja. Sie drückt sich durch die Werthaltung, Erfahrung und Mitarbeitende aus. Bei uns sind dies Respekt, Toleranz, Gradlinigkeit, Nähe, Diskretion und Offenheit – seit über 30 Jahren. Dafür stehen 28 Mitarbeitende an 5 Standorten.

**Jörg Lienert AG – Ihre Partnerin für die Selektion von Fach- und Führungskräften.**

www.joerg-lienert.ch  
Luzern, Zug, Zürich, Basel, Bern

**JÖRG LIENERT**  
SELEKTION VON FACH-  
UND FÜHRUNGSKRÄFTEN

Das war ein gutes Gespräch. Mit  
Fragen, die nichts erwarteten, nichts  
unterstellten, schon gar nichts vor-  
wegnehmen. Fragen für echte Ant-  
worten. Wie schnell ein solches Ge-  
spräch Nähe zwischen kramt und  
Vertrauen. Nach 60 Minuten der  
Wunsch, vom Menschen mit der  
schönen Frage mehr zu wissen. So ein  
Gespräch ist ein Geschenk.  
Mitte Mitte.

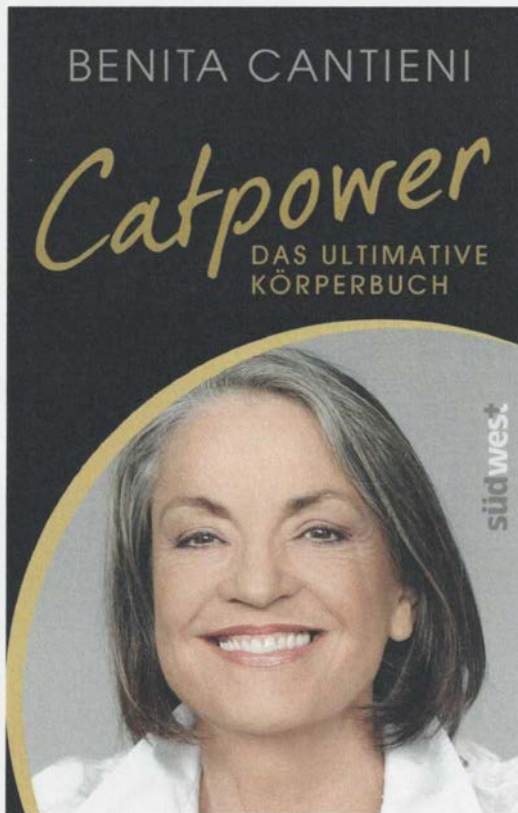
Handschrift von Benita Cantieni

### Graphologische Kurzbetrachtung

Dass die Schriftautorin viel Platz im Leben braucht, ist beim Betrachten des Schriftbilds sofort ersichtlich. Die imposanten Buchstaben rufen nach Raum und lassen wenig Zweifel aufkommen, dass für die Schreiberin Unabhängigkeit und Eigenständigkeit ein wichtiges Lebenselixier sind. Dies wird zusätzlich von der bewussten Wahl des Querformats unterstrichen und zeigt auf, dass sie sich nicht davor scheut, sich dem Mainstream zu entziehen und einen eigenen Weg zu gehen, wenn sie von einer Idee überzeugt ist. Die vorwiegende Steillage weist auf ein bewusstes Streben nach Haltung und Contenance hin. Gleichzeitig strahlen die Schriftzüge aber auch sehr viel Wärme aus, die von Einfühlungsvermögen und Umsicht zeugen. Gesellschaftlich versiert, taktvoll und souverän im Auftreten, weiss die Schreiberin ihre sprachliche Gewandtheit gewinnbringend einzusetzen. Trotz ihrer Freude am Kontakt mit den Mitmenschen sind ihr auch Rückzugsmöglichkeiten wichtig, um Zeit für ihre eigenen Gedanken zu haben und Kraft zu tanken.

Die sorgfältig gestaltete Handschrift mit einzelnen stilisierten Elementen lassen eine Liebe für Details, Formempfinden, Disziplin und ein hohes Qualitätsgefühl erkennen. Um ein möglichst optimales Resultat zu erzielen, überlässt die Schreiberin die Dinge ungern dem Zufall und achtet auf eine strukturierte Planung und Vorgehensweise. Sie schätzt anspruchsvolle und herausfordernde Aufgaben, die ihr die Möglichkeit bieten, sich einzubringen und neue Impulse zu setzen. Kombinationsfähig und flexibel in ihrer Denkweise, vermag sie Wesentliches zu erfassen, die Dinge in den richtigen Kontext zu setzen und adäquate Lösungen zu finden. Dabei geht sie konzentriert und präzise vor. Die Schriftautorin ist stets offen für Neues, sofern dies ihrem Qualitätsempfinden gerecht wird. Bei allfälligen Unstimmigkeiten greift sie aktiv ins Geschehen ein und spricht Probleme direkt an. Je nach Situation kann sie auch beharrlich reagieren, wenn getroffene Entscheidungen sich nicht in die gewünschte Richtung bewegen.

Kreatives und Innovatives liegen der Schriftautorin näher als rein Abstraktes. Um ihre Ideen und Pläne auszuarbeiten und erfolgreich durchsetzen zu können, bevorzugt sie ein Umfeld, das ihr die entsprechende Freiheit bietet.



### Das ultimative Körperbuch

Kraftvolle Leichtigkeit und entspannte Ausspannung. "Catpower" ist Benita Cantienis persönlichstes Buch. Hier erzählt sie ihre Geschichte, wie sie ihre Art der Körperarbeit entdeckt und entwickelt hat. Sie zeigt, wo das Wohlfühlen anfängt, nämlich im Beckenboden, und sie räumt mit Mythen rund um die Wirbelsäule auf. "Haltung" heisst für Benita Cantieni: kraftvoll und geschmeidig sein wie eine Katze. "Catpower" ist die perfekte Gebrauchsanweisung für den Körper.

Südwest Verlag  
256 Seiten  
ISBN: 978-3-517-09273-7

### Die natürliche Anti-Aging-Methode

Faceforming – das ist Gesichtstraining mit der Erfolgsmethode Tigerfeeling®. Mimikfalten werden schnell gemildert und nachhaltig geglättet, das Doppelkinn verschwindet, schwere Augenlider und schmale Lippen können korrigiert werden. Diese Verjüngung ist ein Nebenprodukt der tiefgreifenden therapeutischen Arbeit an Hals, Nacken, Schädel und Gesicht. Aber Faceforming hat auch einen grossen gesundheitlichen Nutzen, denn es macht Schluss mit Migräne, chronischen Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen und Kieferproblemen.

Südwest Verlag  
176 Seiten  
ISBN: 978-3-517-08982-9

