



# 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](http://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

