



CANTIENICA®
Körper in Evolution

DEIN ANGEBOT

So entwickelst du ein Angebot, das zu dir passt



Leitfaden

Inhaltsverzeichnis

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer	3
Einige Fragen zu deinen Präferenzen	4
Deine Alleinstellungsmerkmale erkennen	5
Erste Schritte zum Start	6
Mini-Übung: «Mein Wunsch-Alltag»	7
Mut-Mach-Beispiele	7
Vertrauen in die Marke	8
CANTIENICA® Körper in Evolution	8
Wissenschaftlich fundiert	8
Wirksam & nachhaltig	8
Qualität & Präzision	8
Wertschätzung & Eigenverantwortung	8
Bekanntheit & Vertrauen	8
Darauf kannst du bauen:	9
Stimmen aus der Praxis	9
Impressum	10

Vorwort

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer,

du hast Zeit und Geld investiert in eine wertvolle Ausbildung. Du bist lizenzierte CANTIENICA®-Trainer:in – und nun hast ganz viel Freiheit, dein Angebot so zu gestalten, wie es zu dir passt.

Ob Einzelstunden im Studio oder per Livestream, Online-Mitgliedschaften oder Workshops in Kliniken. Es liegt an dir, die passende Form zu finden. Viele Trainer:innen gehen ganz unterschiedliche Wege – manche bieten nur Präsenzlektionen vor Ort an, manche nur Einzellektionen, andere arbeiten komplett digital, einige kombinieren beides.

Während der CANTIENICA®-Ausbildung hast du gelernt, was du brauchst, um verantwortungsvoll, professionell und vielseitig zu unterrichten. Im Coaching-Handbuch hast du viele Tipps für den Umgang mit deinen Kund:innen. Jetzt geht es darum, Einnahmen zu generieren, Einnahmquellen zu erschliessen.

Dein Training kann für viele Menschen ein echter Wendepunkt sein – aber nicht jede Trainerin will oder muss alles anbieten.

Damit dein Business zu einer Erfolgsgeschichte wird, ist es wichtig, dass du dir klar machst:

- Was macht dir Freude?
- Was sind deine Stärken?
- Wen möchtest du ansprechen?
- Wie willst du arbeiten – online, vor Ort oder hybrid?

Dieser Leitfaden hilft dir dabei, deine ganz eigene Richtung zu finden. Du brauchst kein Standardmodell – du darfst genau das anbieten, was dich ausmacht.

Herzlich,
dein CANTIENICA®-Team

Dein Fundament legen

Dein Angebot finden – so entwickelst du, was zu dir passt

Einige Fragen zu deinen Präferenzen

Was ist deine Vision?

Wie möchtest du in 1–3 Jahren arbeiten?

Wie viele Stunden pro Woche willst du geben?

Möchtest du eher intensives Einzeltraining oder Gruppen begleiten?

Wer sind deine Wunschkund:innen?

Wer profitiert besonders von deiner Arbeit?

Mit welchen Menschen möchtest du am liebsten Zeit verbringen?

Was bewegt sie, was brauchen sie?

Wie passt das zu deinem Leben?

Willst du mobil und flexibel sein oder ein festes Studio haben?

Möchtest du vor allem online arbeiten oder persönliche Begegnungen?

Brauchst du ein stabiles Einkommen oder willst du es nebenbei starten?

Deine Alleinstellungsmerkmale erkennen

Viele Trainer:innen denken am Anfang: „Ich mache doch dasselbe wie alle.“ Warum sollten die Menschen zu mir kommen?

Jede und jeder hat etwas Besonderes – zum Beispiel:

- berufliche Vorerfahrung (z. B. Physiotherapie, Tanz, Yoga)
- persönliche Geschichte (eigene Rückenschmerzen überwunden)
- besondere Fähigkeiten (einfühlsam, motivierend, analytisch)
- klarer Schwerpunkt (z. B. Beckenboden, Haltung am Arbeitsplatz, Skoliose)

Tipp: Schreib auf, was Menschen oft über dich sagen. Diese Rückmeldungen sind Gold wert.

Erste Schritte zum Start

Wie komme ich von meinem Traum zur ersten Buchung?

Das ist nicht wirklich schwer.

1. Definiere dein Kernthema und deine Zielgruppe.
2. Entscheide, welche Formate du anbieten möchtest.
3. Kläre, wie du starten willst
 - Erstmal nur Einzelstunden?
 - Erst ein kleiner Schnupperkurs?
 - Direkt ein Onlineangebot?
4. Starte mit einem einfachen Pilotangebot, um Erfahrung zu sammeln.

Angebotsmöglichkeiten

Hier sind einige Modelle, mit denen CANTIENICA®-Trainer:innen erfolgreich unterwegs sind.

Studio-Trainerin

- festes Kursprogramm vor Ort
- Stammkund:innen, klare Wochenstruktur

Online-Expertin

- Zoom-Kurse, Mitgliederbereich, digitale Workshops

Kombinierer:in

- Hybridangebote (vor Ort + online)

Spezialist:in

- Fokus auf ein Thema (z. B. Schwangerschaft, Rückenschmerzen, Skoliose)

Mobile Trainerin

- verschiedene Orte, Kooperationen mit Kliniken oder Praxen

Teamleiterin

- eigenes Studio mit Angestellten oder freiberuflichen Trainer:innen

Mini-Übung: «Mein Wunsch-Alltag»

Du trainierst regelmässig, das ist ja ein Muss für dich als Trainerin. Nimm dir während eines Trainings einen Moment zum Meditieren. Stell dir vor, es läuft alles so, wie du es dir wünschst. Lass die Bilder laufen. Wer kommt zu dir? Wo bist du? Wie sieht dein Trainingsraum aus? Wie fühlst du dich in der Umgebung? Wie reagieren deine Kund:innen? Wie sehen sie aus? Erkennst du jemanden?

Nimm diese Bilder als Kompass.

Beschreibe deine Vision:

Mut-Mach-Beispiele

Höre dir die Interviews auf der Homepage an, da erzählen Trainerinnen, wie sie zur Methode kamen, und wie sie gestartet sind. <https://cantienica.com/ausbildung/#lieben>

Vertrauen in die Marke CANTIENICA® Körper in Evolution

Du bist Teil einer renommierten Methode, die seit über 25 Jahren tausenden Menschen geholfen hat, sich in ihrem Körper zu Hause zu fühlen, Schmerzen zu lindern und sich neu aufzurichten.

CANTIENICA® Körper in Evolution steht für Werte, die dein Angebot besonders glaubwürdig machen:

Wissenschaftlich fundiert

CANTIENICA® basiert auf anatomischen Grundlagen und jahrzehntelanger Beobachtung der Körperstatik. Jede Übung folgt einer klaren Logik: Aufrichtung, Verankerung, Verlängerung. Die Methode integriert Erkenntnisse aus Biomechanik, Spiraldynamik, Entwicklungsphysiologie und Erfahrung aus der Praxis.

Wirksam & nachhaltig

CANTIENICA® ist kein Trend. Es ist ein Trainingsansatz, der nachweislich wirkt – bei Rückenschmerzen, Beckenbodenschwäche, Verspannungen, Skoliosen und vielem mehr. Viele Menschen erleben schon nach wenigen Stunden spürbare Veränderungen:

- mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit
- weniger Schmerz
- ein neues Körperbewusstsein

Qualität & Präzision

CANTIENICA®-Trainer:innen sind hochqualifiziert. Die Ausbildung ist intensiv und vermittelt Wissen, das weit über ein normales Fitness-Training hinausgeht. Du bist Expertin für Tiefenmuskulatur, Haltung und funktionelle Bewegungen – diese Spezialisierung wird von Ärzt:innen und Therapeut:innen anerkannt und empfohlen.

Wertschätzung & Eigenverantwortung

CANTIENICA® stärkt Menschen darin, sich selbst besser wahrzunehmen und Verantwortung für ihren Körper zu übernehmen. Es geht nicht darum, etwas zu *machen*, sondern darum, das Potenzial von innen heraus zu entfalten. Diese Haltung prägt deinen Umgang mit Kund:innen – respektvoll, achtsam, partnerschaftlich.

Bekanntheit & Vertrauen

Die Marke ist in der Schweiz, in Deutschland und weit darüber hinaus bekannt – durch Benita Cantienis Bücher, Medienberichte, Radio- und TV-Beiträge.

Viele Menschen suchen gezielt nach CANTIENICA®, weil sie wissen, dass sie hier fundierte Unterstützung finden.

Darauf kannst du bauen:

- Der Name CANTIENICA® ist rechtlich geschützt – er steht für Qualität.
- Du darfst das Logo, die Wortmarke und Bildmaterial nutzen, um professionell aufzutreten.
- Du kannst dich in der offiziellen Trainer:innen-Suche listen lassen, um gefunden zu werden.
- Du gehörst zu einer Community, die voneinander lernt und sich gegenseitig unterstützt.

Viele Menschen suchen gezielt nach CANTIENICA®-Trainings – weil sie bereits darüber gelesen haben oder von Ärzt:innen und Therapeut:innen Empfehlungen bekommen haben.

Dein Angebot gewinnt automatisch an Glaubwürdigkeit, weil es mit diesen Werten verbunden ist.

- ✓ Seriös – weil dein Angebot auf fundiertem Wissen basiert.
- ✓ Ganzheitlich – weil du den Menschen als Ganzes siehst.
- ✓ Wirksam – weil du echte Veränderungen ermöglichst.

Wenn du selbstbewusst darüber sprichst, dass du lizenzierte CANTIENICA®-Trainerin bist, öffnet das Türen – in Gesprächen, in Kooperationen und in der Kundengewinnung.

„Wer mit CANTIENICA® trainiert, entdeckt, wie viel Kraft und Leichtigkeit in der eigenen Anatomie steckt. Dieses Bewusstsein verändert alles.“ – Benita Cantieni

Stimmen aus der Praxis

„Ich habe mich nie als sportlich empfunden. CANTIENICA® hat mir gezeigt, dass es nicht um Leistung geht, sondern um Bewusstsein. Heute stehe ich anders im Leben – buchstäblich.“ – Teilnehmerin, 42

„Ich war überrascht, wie tiefgehend dieses Training wirkt. Nach drei Stunden war mein Rücken beweglicher als nach Jahren Physiotherapie.“ – Kundin, 55

„Als Hebamme finde ich es beeindruckend, wie nachhaltig der Beckenboden gestärkt wird. Das ist ein Gewinn für jede Frau – und eigentlich für jeden Menschen.“ – CANTIENICA®-Trainerin & Hebamme

„Viele Kund:innen kommen wegen der Rückenschmerzen und bleiben, weil sie merken: Haltung ist viel mehr als nur gerade stehen.“ – CANTIENICA®-Trainerin

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Es geht darum, deinen Weg zu finden, ihn Schritt für Schritt zu gehen und dich immer wieder neu auszurichten.

Danke, dass du ein Teil dieser Bewegung bist, die Haltung verändert – körperlich und menschlich.

Wir wünschen dir viel Freude, Erfolg und Erfüllung auf deinem Weg.

Dein CANTIENICA®-Team

Impressum

CANTIENICA AG
Benita Cantieni
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72

office@cantienica.com
cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni

Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)

MWST-Nr.: CHE-107.412.344

©2025 CANTIENICA AG

Foto: ©Nico Kurth für Stern.de www.stern.de/gesundheit/gesund-leben/beckenbodentraining--so-staerkt-cantienica-den-ganzen-koerper-32733372.html

