



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand  
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a  
3008 Bern

## Dynamische Füße - gesunde Wirbelsäule

Sonntag, 7. September 08

10:00 -16:00 Uhr  
(1 Std. Mittagspause)

Leitung: Cornelia Weber

dipl. Bewegungspädagogin nach  
Franklin-Methode®

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang. Danken wir es ihnen?

Nur allzu oft schenken wir unseren Füßen wenig Beachtung, sperren sie den ganzen Tag ein in ein Verlies - genannt Schuh - und gönnen ihnen wenig Luft und Bewegungsfreiheit. Kein Wunder klagen viele Menschen über schmerzende Füße und Wirbelsäulenprobleme.

Vielen dieser Probleme können wir durch einen bewussteren Umgang mit unseren Füßen entgegenwirken.

Gib deinen Füßen eine Chance und schenke ihnen die nötige Bewegungsfreiheit. Lerne, auf welcher genialen Weise die Füße ihre vielfältigen Aufgaben meistern. Lerne ihre Dynamik kennen und du wirst sehen, welche wohltuende Wirkung lebendige, bewegliche Füße auf unsere Wirbelsäule haben.

Beweglichkeit ist ansteckend. Erlebe, wie du mit der Vorstellungskraft und mit einfachen, spielerischen Übungen deine Füße und deine Wirbelsäule gesund und beweglich erhältst.

## Cornelia Weber

Als Lehrerin für Beduinischen Tanz wurde in mir der Wunsch wach, mehr über die Grundstrukturen und Funktionsweisen des menschlichen Körpers zu lernen. Mein Wissensdurst führte mich 2003 ans Institut für Franklin-Methode®. Die Ausbildung zur Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode® hat mich gelehrt, dem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und seiner Sprache immer mehr zu vertrauen.



## Kursgebühr

Fr. 125.- Fr. 20.- Reduktion für reguläre SchülerInnen, Personen in Ausbildung, RentnerInnen

## Kursort

MorgenAbendLand, Könizstr. 19a, Bus Nr. 17 (oder 13/14) bis Loryplatz

## Mitbringen

Bequeme Trainingskleidung, ev. Picknick für die Mittagspause

## Auskunft

Cornelia Weber (078 726 38 32)



## Anmeldung

Bis 1. September per mail an: [info@morgenabendland.ch](mailto:info@morgenabendland.ch), über die Homepage: [www.morgenabendland.ch](http://www.morgenabendland.ch) oder schriftlich an: A. Fehervari, Thalmatt 6, 3037 Herrenschwanden, Fax 031 301 17 10. Als Anmeldung gilt nur die Überweisung der Kursgebühr auf PC 30-44574-4, Brigitte Schildknecht, 3008 Bern

---

Ich melde mich an für den Kurs „Dynamische Füsse – gesunde Wirbelsäule“ am 23. August 2008:

Vorname ..... Name .....

Beruf .....

Adresse ..... PLZ/Ort .....

Tel./Fax ..... E-Mail .....

Handy .....

Unterschrift .....