



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand

Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Locker sein macht stark

Samstag, 7. Februar 09

13:00 -16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

dipl. Bewegungspädagogin nach
Franklin-Methode®

Beweglichkeit und Lockerheit verbessern die Kraft, weil mehr Gelenke und die dazugehörigen Muskeln zur Verfügung stehen, um eine bestimmte Bewegung auszuführen. Gelenke, die nicht gebraucht werden versteifen in erstaunlich kurzer Zeit. Und jede Steifheit im Körper muss durch mehr Kraftaufwand überwunden werden.

Durch Beweglichkeit werden wir nicht nur mehr Kraft, sondern auch mehr Ökonomie in unseren Bewegungen haben. In der idealen Lockerheit erreichen wir mit geringem Kraftaufwand grösstmögliche Bewegungsfreiheit.

In diesem Workshop wollen wir erkunden, wie wir mit Hilfe von Imagination beweglicher werden und wie wir die (neu) entdeckte Beweglichkeit im Alltag erhalten und weiter fördern können.

Bewegung beginnt im Kopf und nicht im Muskel! Begib dich mit mir auf den phantasievollen Weg zu mehr Lockerheit und Geschmeidigkeit. Erlebe, wie du mit der Vorstellungskraft und mit originellen, spielerischen Übungen deinen Körper in Schwung bringst.

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. 85.- Fr. 10.- Reduktion für reguläre SchülerInnen, Personen in Ausbildung, RentnerInnen

Kursort

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

Mitbringen

Bequeme Trainingskleidung

Auskunft

Cornelia Weber (078 726 38 32)



Anmeldung

Bis 2. Februar 09 per mail an: info@morgenabendland.ch, über die Homepage: 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 „Locker sein macht stark“ am 7. Februar 2009:

Vorname Name

Beruf

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax E-Mail

Handy

Unterschrift