



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Das Becken entdecken

Samstag, 14. März 2009

13:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

dipl. Bewegungspädagogin nach
Franklin-Methode®

Neugierig und spielerisch wollen wir die Knochen des Beckens erkunden, seine Form erspüren, uns mit den dazugehörigen Muskeln vertraut machen und uns auf die Suche nach der Kraft und Elastizität machen, die es im Becken zu entdecken gibt.

Wir probieren aus, spüren, berühren, erleben und treten so mehr und mehr in Kontakt mit dem eigenen Körper, lernen, seiner Weisheit zu vertrauen.

Mit gezielten Übungen und dem Einsatz von Imagination trainieren wir die Kraft und Elastizität des Beckens und der Beckenbodenmuskulatur. Wir erkennen die Wichtigkeit des Beckenbodens für die Atmung und erleben das Zusammenspiel von Beckenboden und Organen.

Die Kraft unserer Gedanken, unserer positiven inneren und äusseren Bilder unterstützt den Körper in seinen Funktionen. Eine bewusstere Wahrnehmung hilft uns, zu einer natürlichen, gesunden Balance im Becken - und somit im ganzen Körper - zu finden.

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 9. März 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 „Das Becken entdecken“ am 14. März 2009:

Vorname Name

Beruf

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax E-Mail

Handy

Unterschrift