



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand  
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a  
3008 Bern

## Locker vom Hocker

**Jeden Dienstag 12:30 -13:15 Uhr, ab 21. April 2009**

**Leitung: Cornelia Weber**

dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode®

**Bewegt und belebt in den Nachmittag** dank Bewegungsspass am Mittag. Mit originellen spielerischen Übungen und mit unserer Vorstellungskraft bringen wir Körper und Geist in Schwung, werden beweglicher und geschmeidiger und meistern den Alltag mit mehr Lockerheit.

**Die Franklin-Methode** ist eine einzigartige Kombination von Berührung, Bewegung, Vorstellungskraft und erlebter Anatomie.

Es liegt mir am Herzen, ein positives Körperbild zu vermitteln und den Spass, die Freude und die Lust am Bewegen zu fördern. Die Ausbildung zur Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode hat mich gelehrt, dem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und seiner Sprache zu vertrauen.

### **Kursort**

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

### **Kosten**

Fr. 20.- pro Mal, jeweils bar zu bezahlen

### **Mitbringen**

Bequeme Trainingskleidung

### **Auskunft & Anmeldung**

Cornelia Weber: 078 726 38 32, [berbew@bluewin.ch](mailto:berbew@bluewin.ch)

