



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Schultern und Nacken verwöhnen

Samstag, 11. Juli 2009

13:00 -16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

dipl. Bewegungspädagogin nach
Franklin-Methode®

Lust auf ein einzigartiges Verwöhnprogramm für Schultern und Nacken?

Mit der Franklin-Methode lernst Du, wie Du auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kannst und dabei erst noch Spass hast.

Das einzig mysteriöse an diesem Kurs ist wohl die Frage, warum Du so lange gewartet hast um Dich von den Verspannungen zu befreien. Vielleicht hängst Du auf unbewusster Ebene irgendwie an ihnen. Dieser Kurs kann Dir helfen, genau diese Verstrickungen zu lösen.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit:

- Bällen, um uns genüsslich zu entspannen und tief zu atmen
- Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und von innen heraus die Problemstellen zu lösen
- Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation beizubehalten
- Humor, um in Stresssituationen Gelassenheit zu bewahren

Cornelia Weber



Ich tanze im Ensemble Khomsa. Den Beduinischen Tanz lernte ich 1993 kennen und unterrichte ihn seit über zehn Jahren. Meinem Wunsch folgend, mehr über die Grundstrukturen und Funktionsweisen des menschlichen Körpers zu erfahren, absolvierte ich die Ausbildung zur Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode. Sie hat mich gelehrt, dem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und seiner Sprache zu vertrauen.

Kursgebühr

Fr. 85.-, Fr. 10.- Reduktion für Personen in Ausbildung, RentnerInnen und reguläre KursteilnehmerInnen des MorgenAbendLands.

Kursort

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

Mitbringen

Bequeme Trainingskleidung

Auskunft

Cornelia Weber: 078 726 38 32



Anmeldung

Bis 6. Juli 09 per mail an: info@morgenabendland.ch, über die Homepage: www.morgenabendland.ch oder schriftlich an:

Brigitte Schildknecht, MorgenAbendLand, Könizstrasse 19a, 3008 Bern

Dein Platz ist mit der Überweisung der Kursgebühr auf PC 30-44574-4, Brigitte Schildknecht, 3008 Bern reserviert.

Ich melde mich an für den Kurs „Schultern und Nacken verwöhnen“ am 11.7.09:

Vorname Name

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax Handy

E-Mail Beruf

Unterschrift