

بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern



Die Füße wecken

Samstag, 12. September 09

13:00 -16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

diplomierte 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 den ganzen Körper haben.

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

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 7. September 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.

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 „Die Füsse wecken“ am 12. September 09:

Vorname Name

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax Handy

E-Mail Beruf

Unterschrift