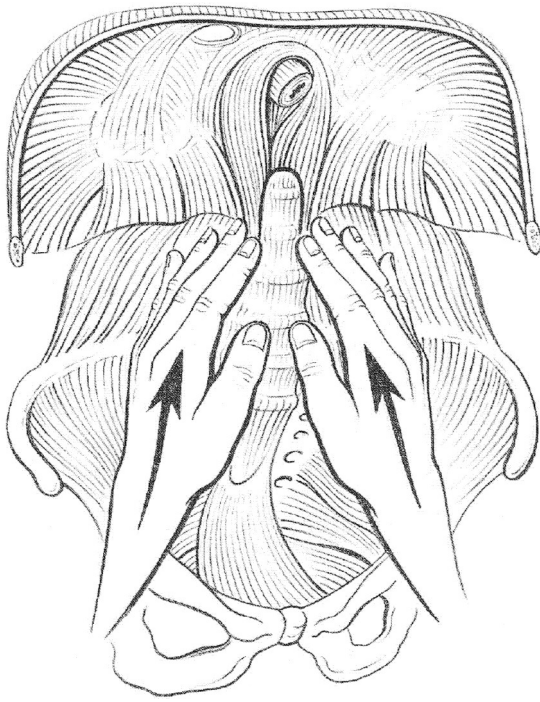


بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern



Der Psoas – Muskel der Mitte

In die eigene Mitte finden

Samstag, 17. Oktober 09

13:00 -16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

diplomierte Bewegungspädagogin
nach Franklin-Methode®

Der Psoas (Lendenmuskel) verbindet unsere Lendenwirbelsäule mit den Beinen. Vielen wenig bekannt, spielt der Psoas eine entscheidende Rolle in bezug auf die Haltung von Wirbelsäule und Becken. Er ist zentral für das Gehen und, weil eng mit dem Zwerchfell verbunden, für unsere Atmung. Zudem - und wer hätte den nicht gern - ist ein gut trainierter Psoas der Schlüssel zu einem flachen Bauch.

Gezieltes Lösen und Kräftigen, verbunden mit einer bewussteren Wahrnehmung des Psoas wirken sich positiv auf unsere ganze Körperhaltung und auf die Atmung aus. Dies hilft dir im Zusammenspiel von Körper und Geist dich besser zu erden, zu deiner eigenen Mitte und zu mehr Wohlbefinden im Alltag zu finden.

Wichtig ist mir in diesem Kurs, dir den Psoas und seine anatomischen Zusammenhänge mit einfachen spielerischen Übungen näher zu bringen. Dabei bleibt auch Raum für deine persönlichen Anliegen. Mein Ziel ist es, dir neue, wirksame Werkzeuge für deinen Alltag mitzugeben.

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 neuer 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 13. Oktober 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 „Psoas – Muskel der Mitte“ am 17. Oktober 09:

Vorname Name

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax Handy

E-Mail Beruf

Unterschrift