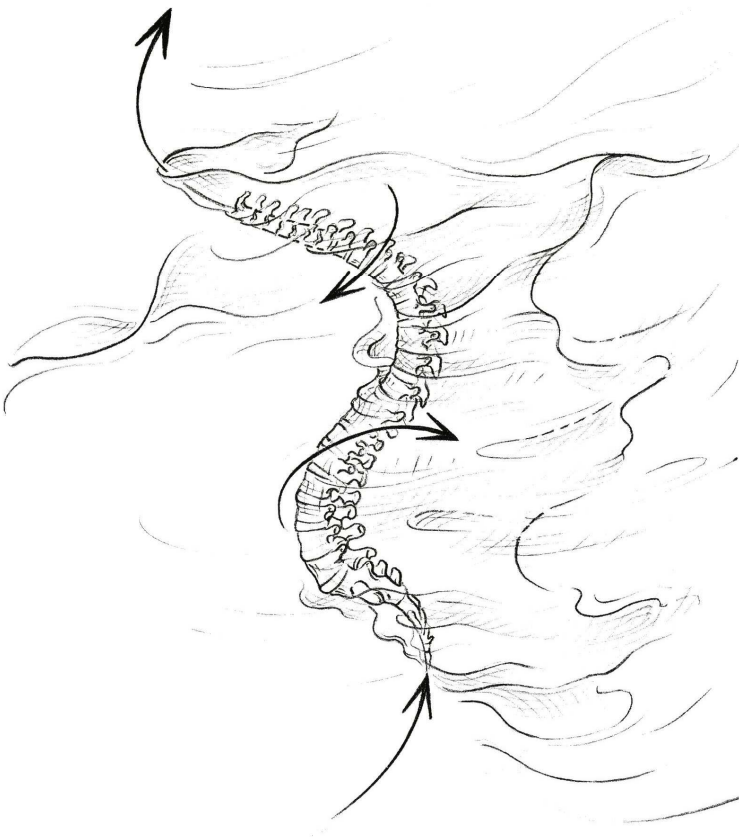


بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern



Den Rücken entzücken Aufrecht im Leben

Samstag, 21. November 09

13:00 -16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

diplomierte Bewegungspädagogin
nach Franklin-Methode®

Mit Humor und Spass verwandeln wir Verspannung in Lockerheit. Spielerische Übungen zusammen mit unserer Vorstellungskraft machen es möglich.

Wir aktivieren diejenigen Muskeln, die für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind und erleben, welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen.

Wir erfahren, was für gesunde Bandscheiben wichtig ist und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder aufbaut.

Wichtig ist mir in diesem Kurs, dir die anatomischen Zusammenhänge näher zu bringen und dir neue, wirksame Werkzeuge für einen schonenden Einsatz des Rückens im Alltag mitzugeben. Dabei bleibt auch Raum für deine persönlichen Anliegen.

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 16. November 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 „Den Rücken entzücken“ am 21. November 09:

Vorname Name

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax Handy

E-Mail Beruf

Unterschrift