



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Das Becken entdecken

Samstag, 13. März 2010

13:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

diplomierte Bewegungspädagogin
nach Franklin-Methode®

Das Becken, sagenumwobener Ort, Quelle unserer Urkraft, Schlüssel zur Sinnlichkeit und voller Gegensätze: einerseits dient es als Boden für die inneren Organe, andererseits ist es Durchgang für Harnröhre, Enddarm und Sexualorgane, bei der Geburt für das Baby. Zudem sind Becken und Beckenboden zentral für Gleichgewicht, Körperhaltung und Atmung.

Wie diese gegensätzlichen Aufgaben meistern? Sowohl beim Mann wie bei der Frau liegt das Geheimnis darin, eine Balance zu finden zwischen Kraft und Elastizität, zwischen Anspannung und Entspannung.

Neugierig und spielerisch probieren wir aus, spüren, berühren, erleben unser Becken, entdecken die darin innewohnenden Gegensätze. Mit gezielten Übungen und dem Einsatz von Imagination trainieren wir die Kraft und Elastizität des Beckens und der Beckenbodenmuskulatur.

So finden wir zu einer bewussteren Wahrnehmung und gelangen zur einer belebenden Balance und Beweglichkeit im Becken.

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.

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

Meine Kurse richten sich an alle, die interessiert sind, ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Sie bieten dir neue Ideen und Werkzeuge zur Förderung deiner Beweglichkeit und deines Wohlbefindens.

Weitere Kurse 2010, jeweils 13-16h:

Sa, 08. Mai	Der Psoas – Muskel der Mitte
Sa, 19. Juni	Die Füße wecken
Sa, 28. August	Locker sein macht stark
Sa, 30. Oktober	Den Rücken entzücken
Sa, 04. Dezember	Tanz der Organe

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 oder Mail: corailen@bluewin.ch (Mails kann ich nur bis am Donnerstagmittag vor dem Kurs anschauen)

Anmeldung

Bis 6. März 2010 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.