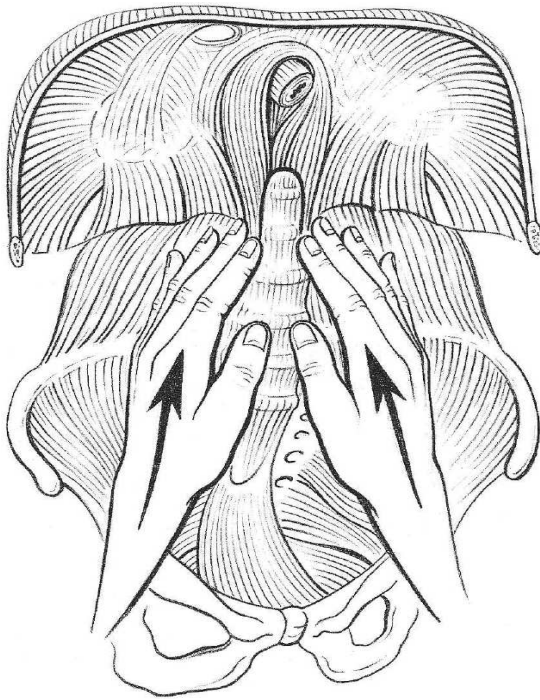


بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand  
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a  
3008 Bern



## Der Psoas – Muskel der Mitte In die eigene Mitte finden

**Samstag, 8. Mai 2010**

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 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, 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 1. Mai 2010 per Mail an: info@morgenabendland.ch, über die Homepage: [www.morgenabendland.ch](http://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.