



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Locker sein macht stark volle Kraft voraus

Samstag 28. August 2010

13:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

dipl. Bewegungspädagogin nach
Franklin-Methode®

Mit der Vorstellungskraft kannst du deine Beweglichkeit, Elastizität, Kraft und Ausdauer unterstützen und verbessern.

Beweglichkeit und Lockerheit verbessern die Kraft, weil mehr Gelenke und die dazugehörigen Muskeln zur Verfügung stehen, um eine bestimmte Bewegung auszuführen. Durch Beweglichkeit erreichen wir nicht nur mehr Kraft, sondern auch mehr Ökonomie in unseren Bewegungen. Oder anders gesagt: die ideale Lockerheit führt mit geringem Kraftaufwand zur grösstmöglichen Bewegungsfreiheit.

Bewegung beginnt im Kopf und nicht im Muskel!

In diesem Workshop erkunden wir mit einfachen spielerischen Übungen die Wirksamkeit der Vorstellungskraft.

Mein Ziel ist es, dir neue Ideen mitzugeben, wie du mit deinem Körper bewusster, beweglicher, lockerer und kraftvoller unterwegs sein kannst.

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, 18. September	Die Füsse
Sa, 30. Oktober	Den Rücken entzücken
Sa, 04. Dezember	Tanz der Organe

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: cornelia.weber@hotmail.com (Mails kann ich nur bis am Donnerstagmittag vor dem Kurs anschauen)

Kursgebühr

Fr. 85.-

Anmeldung

Bis 23. August 10 per Mail an: office@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.