



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Die Füsse

Samstag 18. September 2010 13:00 -16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber

diplomierte Bewegungspädagogin
nach Franklin-Methode®

gehen hüpfen hinken schleichen rennen stampfen laufen springen tanzen...

Eine Ferse, zwei Gewölbe, fünf Zehen, sechsundzwanzig Knochen mal zwei: das sind unsere Füsse. Auf ihnen stehen wir im und gehen durchs Leben.

Die Füsse sind unser Kontakt zur Erde, unser Fundament. Ein gesundes und starkes Fundament ermöglicht uns freiere Bewegungen im ganzen Körper. Mit einfachen spielerischen Übungen und mit unserer Vorstellungskraft erforschen wir die vielfältigen Aufgaben und die Anatomie unserer Füsse. Sie bekommen ein neues Gesicht.

Mein Ziel ist es, dir in diesem Kurs neue Ideen und Werkzeuge mitzugeben, die dir auch im Alltag helfen, zu einem bewussteren Umgang mit deinen Füßen zu finden. Sie werden es dir tausendundeinmal danken. Beim Gehen Hüpfen Tanzen...

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, 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, dünne Socken

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 13. September 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.