



بيت الشرق والغرب

**MorgenAbendLand**  
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a  
3008 Bern

## **Den Rücken entzücken Aufrecht im Leben**

**Samstag 30. Oktober 2010**

**13:00 -16:00 Uhr**

**Leitung: Cornelia Weber**

diplomierte Bewegungspädagogin  
nach Franklin-Methode®

Rückenschmerzen verspannte Schultern Hexenschuss Bandscheibenvorfall...

**Ich lade dich herzlich ein, deinem Rücken einen Nachmittag zu widmen.**

Du lernst, welche Muskeln für die Rückenstabilität von Bedeutung sind und welche Gelenke die Ausrichtung der Wirbelsäule bestimmen. Du erfährst, was für gesunde Bandscheiben wichtig ist und wie du die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder aufbaust. Du erlebst, wie kraftvoll deine Vorstellungskraft sich auf deinen Rücken und dein ganzes Wohlbefinden auswirken kann.

Mein Ziel ist es, dir die anatomischen Zusammenhänge näher zu bringen und mit Hilfe von spielerischen Übungen zu zeigen, was du im Alltag für einen gesunden Rücken tun kannst. 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 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.

### **Nächster Kurs 2010, 13-16h:**

Sa 04. Dezember    Tanz der Organe

**Die Kursdaten 2011** schicke ich dir auf Wunsch per Mail (ca. Mitte November)

### **Kursort**

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

### **Kursgebühr**

Fr. 85.-

### **Anmeldung**

Bis 25. Oktober per Mail an: [office@morgenabendland.ch](mailto:office@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.