



Das Becken

Samstag 4. Februar 2012 13:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Weber diplomierte Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode®

Das Becken, saganumwobener Ort, Quelle unserer Urkraft, Schlüssel zur Sinnlichkeit und voller Gegensätze: einerseits tragender Boden für die inneren Organe, andererseits Durchgang für Harnröhre, Enddarm und Sexualorgane, bei der Geburt für das Baby. Zudem sind Becken und Beckenboden bedeutend für Körperhaltung und Atmung.

Wie diese gegensätzlichen Aufgaben meistern? Ob Mann oder Frau: das Geheimnis liegt im Gleichgewicht von Kraft und Elastizität, von Anspannung und Entspannung.

Wir spüren, berühren, erleben unser Becken, entdecken die darin innewohnenden Gegensätze und trainieren - ganz nebenbei - unsere Beckenbodenmuskulatur. Spielerische Übungen und unsere Vorstellungskraft unterstützen uns dabei.

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

بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern



Vor 18 Jahren lernte ich den Beduinischen Tanz Tunesiens kennen und lieben. Seither begleitet er mich als Lernende und Lehrende.

Die Unterrichtstätigkeit weckte mein Interesse an den Grundstrukturen und Funktionsweisen des menschlichen Körpers.

Mit der Ausbildung zur Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode lernte ich, dem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und seiner Sprache zu vertrauen, in Tanz und Bewegung genauso wie im Alltag.

Die Franklin-Methode ist eine wunderbare 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 Workshops 2012, Samstag 13-16h:

Sa 31. März	Der Psoas - Muskel der Mitte
Sa 12. Mai	Theraband, Bälle und Co.
Sa 30. Juni	Die Kraft der Mitte
Sa 08. September	Zellen - Bausteine der Gesundheit
Sa 03. November	Tanz der Organe I
Sa 08. Dezember	Tanz der Organe II

Kursort

MorgenAbendLand, Könizstr. 19a, Bern, Bus Nr. 17 bis Loryplatz

Mitbringen

Bequeme Trainingskleidung

Auskunft

cornelia.weber@hotmail.com oder 078 726 38 32

Kursgebühr

Fr. 85.-

Anmeldung:

bis Mo 30. Jan. auf www.morgenabendland.ch >Kurse >Intensivkurse