



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand
Tanz- und Musikschule

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Der Psoas – Muskel der Mitte

In die eigene Mitte finden

Samstag 31. März 2012 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.



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 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 26. März auf www.morgenabendland.ch >Kurse >Intensivkurse