



## TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

1<sup>e</sup> Atjehstraat 2 3531 SK Utrecht tel. (030) 294 77 66 NL60 ASNB 0706 8468 42 trv. Feldenkraiscentrum Utrecht  
Website: [www.feldenkraisutrecht.nl](http://www.feldenkraisutrecht.nl) E-mail: [feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl](mailto:feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl)  
en [www.childspaceutrecht.nl](http://www.childspaceutrecht.nl) en [www.parent2b.com](http://www.parent2b.com) facebook.com/parent2b  
Twitter: @FeldenkraisUTR facebook.com/feldenkraiscentrumutrecht  
Twitter: @ChildSpaceUTR facebook.com/childspaceutrecht

Dit is de **informatiefolder** over de feldenkraislessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht najaar 2018.

Met een prachtige reeks van bewegingen hebben we ons in het voorjaar beziggehouden met hoe door de verbinding tussen alle bewegingsonderdelen je meer terugkomt in je oorspronkelijke bewegingsorganisatie, je 'innerlijke orde'. Als dat werkt voel je je licht en soepel in al je bewegingen. In het najaar wil ik kijken of ik je nog meer bewust kan maken van wat je doet wat je weer uit die 'innerlijke orde' en dus dat gemak en die lichtheid weghaalt. Moshe Feldenkrais heeft dat 'parasitaire bewegingen' genoemd, bewegingen die niet ondersteunen maar die die natuurlijke lichtheid en souplesse in de weg zitten. Een nieuw bewegingsavontuur dus, voor mij en voor jullie!

De **3-daagse zomerworkshop** van **17, 18 en 19 augustus**, heeft als thema '**Mag de kracht door je heen gaan?**' over hoe we gemakkelijker en vanzelfsprekender bewegen vanuit ons skelet en als we de kracht er doorheen laten gaan. In het **weekend van 23 en 24 juni** werken we met stem en onze binnenruimte in '**Je lichaam als klankkast**'. Er zijn nog plaatsen vrij voor het juniweekend. De workshop van **10 en 11 november** gaat over '**Op grote voet leven!**'. De jaarlijkse bekkenbodemsérie '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' is op de zaterdagen: **12 en 26 januari, 9 en 23 februari, 9 en 23 maart 2019**. De laatste 2 jaren zit de groep echt vol en zijn er meer inschrijvingen dan plaatsen. Wil je zekerheid dan kun je je nu al inschrijven. Dat helpt ook met het vrijhouden van de data in je agenda. Over al deze activiteiten vind je verderop meer informatie. **Let op:** ik heb een **nieuw rekeningnummer!**

Voor de groepslessen krijgt iedereen die dit voorjaar in de groepen heeft meegedaan een korting van ruim 5%: **A 225,00 € / B 280 €\*.** Als je **voor 1-8-18** betaalt krijg je een vroegboekorting van 5% op de prijs: **A 228 € / B 285 €.** Heb je beide kortingen, dus deelnemers van voorjaar 2018 en die **op tijd betalen** dan wordt het: **A 214,25 € / B 266 €**



De wekelijkse groepslessen '**Bewust worden door Bewegen**' beginnen weer 3 september. Ze zijn anderhalf uur, waarbij het bewegingsgedeelte ruim een uur duurt. Daarna is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen bij een glaasje thee.

De groepen zijn maximaal 12 personen.

**Inschrijving gaat per semester.** Dit semester loopt van **3 september t/m 20 december 2018** en heeft **15 lessen**.

Zolang er plaats is in de groep kunnen er gedurende het semester nieuwe mensen bij komen of een paar lessen meedoen bij wijze van kennismaking.

In de week van 15-10 t/m 19-10 zijn er **geen lessen**. Af en toe worden de lessen door collega's overgenomen.

**Opgeven** gaat per gehele semester of het overblijvende deel ervan als je later meedoet.

**Betalen** kun je ineens of wekelijks. Dit laatste betekent, net als voor hen die in een keer betalen, dat je ook betaalt voor de lessen waarop je verhinderd bent. Zolang er plaats is kun je in een andere groep inhalen.

De groepslessen kosten dit semester: **A 240,00 € / B 300,00 €\*.**

De groepslessen kosten per les: **A 17,50 € / B 22 €\*.**

\* **A** bruto-inkomen per maand tot 1500,00 €


**B** bruto-inkomen per maand boven 1500,00 €

<b>Lestijden:</b> maandag	van 17:30 uur – 19:00 uur;	eerste les 03-09-18,	laatste les 17-12-18
maandag	van 19:30 uur – 21:00 uur;	eerste les 03-09-18,	laatste les 17-12-18
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 04-09-18,	laatste les 18-12-18
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 06-09-18,	laatste les 20-12-18
donderdag	van 19:30 uur – 21:00 uur;	eerste les 06-09-18,	laatste les 20-12-18




Op **zaterdag 1 september van 10:00-11:30 uur** en **16.00-17.30 uur** is er een **gratis** kennismakingsles. **Open les Baby's BREIN in beweging** is op **zondag 2 september van 10.00-11.00 uur**.

Verder kun je ter **kennismaking** gedurende het seizoen en als er plaats voor is, tot 3 losse lessen meedoen. Ik vind dat je het beste een aantal lessen kunt doen om te kunnen kiezen of het iets voor je is. Voor deze kennismakingslessen betaal je 55 euro voor 3 lessen. Als je daarna voor deelname kiest betaal je zoveel maal het resterende aantal lessen tot aan het eind van het semester in het bij jouw inkomenssituatie passende tarief. \*



De individuele lessen '**Functionele Integratie**' gaan op afspraak en duren in principe een uur.  
Binnen deze lessen laat ik o.a. mijn handen vertellen wat ik in de groepslessen met woorden doe.  
Ze kosten **A** 65,00 € / **B** 80,00 € \* voor een uur.

Bij afzeggen van de afspraak binnen **24 uur** voor de betreffende afspraak wordt het tarief van een les berekend.




Het **weekend 23 en 24 juni** is de stemworkshop '**Je lichaam als klankkast!**' die ik al eerder heb gedaan.  
Doel is meer bewust te zijn van alle binnenruimtes die je klankkast kunnen vergroten. Je stem kan zo moeiteloos en maximaal resoneren. Deze workshop is interessant voor mensen die zingen en/of veel spreken in hun werk. Ook als je al eens mee gedaan hebt is de workshop interessant, omdat je daarmee je ervaring verdiept.

**Maximum deelnemers:** 12

**Kosten:** per weekend 130,00 € (tariefgroep A) / 160,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 193,60 € (incl. BTW).

**Tijd:** beide dagen 10.00-16.00 uur.




Deze zomer is de gebruikelijke **3-daagse zomerworkshop** gepland op **17, 18 en 19 augustus**. Het thema is '**Mag de kracht door je heen gaan?**' Maak je leven gemakkelijker, efficiënter en comfortabeler door je skelet meer efficiënt te gebruiken. Het skelet is meestal niet in ons bewustzijn en daardoor een vrijwel onopgemerkt deel van wie we zijn. De functie van ons skelet is om gewicht te dragen en kracht door te geven en toch is het een weinig benut aspect in ons dagelijks functioneren. Ons skelet ervaren kan een nieuwe manier zijn om in contact te zijn met onze omgeving.

**Maximum deelnemers:** 12.

**Kosten:** 195,00 € (tariefgroep A) / 240,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 290,40 € (incl. BTW), te voldoen voor **1-8-18**.

**Tijd:** alle dagen 10:00 – 16:00 uur




Het **weekend 10 en 11 november** gaat over '**Op grote voet leven!** Die voeten van ons hebben wat te stellen zo klein als ze zijn in verhouding tot de belasting die ze moeten dragen. Bovendien zijn ze het verst van onze hersenen vandaan, dus met de langste zenuwbanen. Alleen als we onze voeten levendig houden kunnen ze die vraag blijvend aan. Hoewel ik al vaker een workshop over de voeten heb gegeven zal ik vooral weer andere bewegingen uitzoeken voor een levendige workshop met voeten als focus om onze hele levendigheid te (her)ontdekken.

**Maximum deelnemers:** 12

**Kosten:** per weekend 130,00 € (tariefgroep A) / 160,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 193,60 € (incl. BTW). Te voldoen voor 1-11-18.

**Tijd:** beide dagen 10.00-16.00 uur.



De volgende bekkenbodeworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' is **12 en 26 januari, 9 en 23 februari, 9 en 23 maart 2019**. Het is een prettige, maar ook intensieve cursus met mooie resultaten en een fijne sfeer met elkaar. We doen bewegingen die het bewustzijn, de ontspanning en de kracht vergroten in het bekkenbodemgebied. Het is bedoeld voor alle mensen met problemen in het bekkenbodemgebied, zoals incontinentie, menstruatieproblemen, overgangsklachten, verzakkingen, etc. en voor hen die er gewoon meer contact mee willen maken. Het is voor ieder een interessante cursus met een intens veranderd bewustzijn van de bekkenbodem.

**Maximum deelnemers:** 12

**Kosten:** 220,00 € (tariefgroep A) / 275,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 332,75 € (incl. BTW) te voldoen voor **4-1-19**. De afgelopen jaren was de groep vol. De inschrijving gaat daarom op volgorde van binnenkomst van de betaling

**Tijd:** alle zaterdagen 10:00-13:00 uur.

**Annuleringsregeling:** Voor alle activiteiten geldt dat je het gehele cursusgeld verschuldigd bent bij annulering binnen 14 dagen voor aanvang of gedurende de cursus. Je betaalt echter slechts 25,00 € administratiekosten als je iemand vindt die je plaats inneemt of als je eerder dan 14 dagen voor aanvang hebt afgezegd.

**Betalingen** overmaken naar: **NL60 ASNB 0706 8468 42** tnv. **Feldenkraiscentrum Utrecht** (nieuw rekeningnummer)

Ik wens jullie een fijne en vooral ook zonnige zomer toe met veel avontuur en ontspanning!

Met hartelijke groeten, Tjitske de Boer



**antwoordstrook:**

Opsturen naar: Feldenkraiscentrum Utrecht  
1<sup>e</sup> Atjehstraat 2  
3531 SK Utrecht

of mailen naar: feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl

\* doorhalen wat niet van toepassing is.  
O aankruisen waaraan je wenst deel te nemen.

Ik schrijf me in voor de lessen op:

- maandag van 17:30-19:00 uur
- maandag van 19:30-21:00 uur
- dinsdag van 13:15-14:45 uur
- donderdag van 10:15-11:45 uur
- donderdag van 19:30-21:00 uur

Ik val onder betalingsklasse A / B \*

- ik volg de Feldenkraislessen in verband met een betere uitoefening van mijn beroep, nl.:  
.....

Ik betaal de lessen

- ineens door over te maken voor 31 augustus of contant op de eerste lesdag
- wekelijks contant

Ik kom op de gratis kennismakingsles op:

- zaterdag 01-09-18 van 10:00-11:30 uur
- zaterdag 01-09-18 van 16:00-17:30 uur
- zondag 02-09-18 van 10:00-11:00 uur Child'Space introductie: Baby's BREIN in beweging

Ik wil deelnemen aan:

- de zomerworkshop 17, 18 en 19-8-18 en betaal 180,00 € / 225,00 €\* / 272,25 €
- het weekend 23 en 24-6-18 en betaal 130,00 € / 160,00 €\* / 193,60 €
- het weekend 10 en 11-11-18 en betaal 130,00 € / 160,00 €\* / 193,60 €
- de zaterdagen 12 en 26-1, 9 en 23-2, 9 en 23-3-19 en betaal 220,00 € / 275,00 €\* / 332,75 €
- 2 zaterdagen 'Met pijn en moeite! Of liever niet?' en betaal 130,00 € / 160,00 €\* / 193,60 €. **Deze workshop wordt ingepland bij voldoende belangstellenden en data in overleg!**

Bij dit thema past het heel goed om je wensen voor de groepslessen op te geven.  
Gewenst onderwerp:

Ik verklaar op de hoogte te zijn van de annuleringsregeling en ga er mee akkoord.

plaats, datum                      handtekening

- Ik wil geen informatie meer ontvangen, wil je me uit je bestanden verwijderen:

naam:

adres:

woonplaats (+postcode):

E-mailadres:

telefoon:

beroep: