



## TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

1<sup>e</sup> Atjehstraat 2 3531 SK Utrecht tel. (030) 294 77 66 NL60 ASNB 0706 8468 42 tnv. 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 voorjaar 2019.

Afgelopen semester hebben we feldenkraisbewegingen gemaakt, die goed te gebruiken zijn om direct zelf mee aan de slag te gaan of specifiek als je pijn, ongemak, spanning of iets dergelijks wilt veranderen. Het was een verzameling lessen die ikzelf regelmatig bij individuele sessies gebruik of die ik voor mezelf gebruik.

Dit voorjaar zal ik verder gaan met het thema: **Met minder moeite meer bereiken. Ballen als hulpmiddel.** We doen eigenlijk heel veel bekende bewegingen, maar door de bal te gebruiken komt er een heel andere dimensie bij. Dit op speciaal verzoek van mensen die die serie al eens hebben gedaan.

**Iedereen die voor 3 januari inschrijft en waarvan de betaling dan ook binnen is, krijgt een korting van 5%: A 308,75 € / B 399 € \*. Iedereen die dit najaar in de groepen heeft meegedaan krijgt een korting van 5%: A 308,75 € / B 399 € \* en met de vroegboekorting 10% A 292,50 € / B 378 € \*.**

De jaarlijkse bekkenbodemserie 'Zeggenschap over je bekkenbodem' is op de zaterdagen: **12 en 26 januari, 9 en 23 februari, 9 en 23 maart 2019.**

De workshop van **22 en 23 juni** is een vervolg op 'Je lichaam als klankkast!': **'Zingen met je hele lichaam!'**

De **3-daagse zomerworkshop**, gepland op **16, 17 en 18 augustus**, heeft als thema **'Met vallen en opstaan'**. Over al deze activiteiten vind je verderop in deze folder informatie.

De a.s. oudergroep van Child' Space **'Parent2B'** is op woensdagavond 19:30-21:30 uur. Een groep start als er 4 aanmeldingen zijn. Opgeven op [feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl](mailto:feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl)

De baby/oudergroepen **'Baby's BREIN in beweging'** zijn op vrijdagochtend en beginnen zodra er 2 of meer deelnemers zijn. Opgeven kan op [www.childspaceutrecht.nl/programma/#groepsles/](http://www.childspaceutrecht.nl/programma/#groepsles/)

Aparte folders zijn voor beide activiteiten op te vragen.



De wekelijkse groepslessen **'Bewust worden door Bewegen'** beginnen maandag 7 januari.

Ze zijn anderhalf uur, waarbij het bewegingsgedeelte ruim een uur duurt. Daarna is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen.

De groepen zijn maximaal 14 personen.

**Inschrijving gaat per semester.** Dit semester loopt van **7 januari t/m 27 juni 2019** en heeft **20 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.

Er zijn **geen lessen** in de weken van 4-3 t/m 10-3; 1-4 t/m 14-4 en op maandag 22-4 en 10-6; op dinsdag 30-4 en 11-6, op donderdag 2-5 en 30-5. Sommige lessen worden door mijn vervangers gegeven.

**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 325,00 € / B 420,00 €\***

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 7-01-19,	laatste les 24-06-19
maandag	van 19:30 uur – 21:00 uur;	eerste les 7-01-19,	laatste les 24-06-19
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 8-01-19,	laatste les 25-06-19
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 10-01-19,	laatste les 27-06-19
donderdag	van 19:30 uur – 21:00 uur;	eerste les 10-01-19,	laatste les 27-06-19

Op **zaterdag 5 januari van 10:00-11:30 uur** en **zondag 6 januari van 15:30-17:00 uur** is er een **gratis** kennismakingsles. [www.feldenkraisutrecht.nl/groepsles/](http://www.feldenkraisutrecht.nl/groepsles/) **Open les Child' Space** is op **vrijdag 11 januari van 10.00-11.00 uur** [www.childspaceutrecht.nl/kennismakingsles/](http://www.childspaceutrecht.nl/kennismakingsles/).



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 het niet-gereduceerde tarief van 22 € per les of 55 € als je 3 lessen ineens betaalt. 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 per les: **A** 65,00 € / **B** 80,00 € \*

(Duren de afspraken langer dan betaal je per kwartier bij op basis van een uurtarief van A 40,- € / B 60,- €\*)

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




Het **weekend 22 en 23 juni** is de stemworkshop '**Zingen met je hele lichaam!**': met aandacht voor o.a. de beweeglijkheid van het strottenhoofd. Verder gaan we de vrijheid van de borstkas vergroten, stemoefeningen doen met primaire klanken en bekkenbodemp, middenrif en verhemelte verbinden. Deze workshop is interessant voor mensen die zingen en/of veel spreken in hun werk.

**Maximum deelnemers:** 12

**Kosten:** per weekend 130,00 € (tariefgroep A) / 160,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 193,60 € (incl. BTW). Te voldoen voor 12-6-19.

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



Deze zomer is de gebruikelijke **3-daagse zomerworkshop** gepland op **16, 17 en 18 augustus**. Het thema is '**Met vallen en opstaan**'. Als je goed kunt vallen, je je goed kunt laten gaan, is het opstaan ook veel makkelijker. Maar het wonderlijke is dat je balans zo veel sterker wordt als je leert vallen.

**Maximum deelnemers:** 12.

**Kosten:** 195,00 € (tariefgroep A) / 240,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 290,40 € (incl. BTW), te voldoen voor **10-8-19**.

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



De volgende bekkenbodempworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodemp**' is verspreid over 6 zaterdagochtenden: **12 en 26 januari, 9 en 23 februari, 9 en 23 maart 2019**.

Je doet bewegingen die het bewustzijn, de ontspanning en de kracht vergroten in het bekkenbodempgebied. Zoals met alle feldenkraislessen doet het hele lichaam hieraan mee.

Deze training is bedoeld voor alle mensen, mannen en vrouwen, met problemen in het bekkenbodempgebied, 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 bekkenbodemp wat een invloed heeft op je algemeen welbevinden.

**Maximum deelnemers:** 12

**Kosten:** 220,00 € (tariefgroep A) / 275,00 € (tariefgroep B) \*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 332,75 € (incl. BTW) te voldoen voor **3-1-19**.

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

Voor alle programmaonderdelen geldt: voor meer informatie kun je me bellen of mailen.

**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 slechts 25,00 € administratiekosten als je iemand vindt die je plaats inneemt of als je langer dan 14 dagen van tevoren hebt afgezegd.

**Betalingen** overmaken naar: **NL60 ASNB 0706 8468 42** tnv. **Feldenkraiscentrum Utrecht**

Ik wens je veel licht en beweging in 2019 toe!

Met hartelijke groeten, Tjitske de Boer



**Antwoordformulier:**

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 of contant op de eerste lesdag
- wekelijks contant

Ik kom op de gratis kennismakingsles op:

- zaterdag 5-1-19 van 10:00-11:30 uur
- zondag 6-1-19 van 15:30-17:00 uur
- vrijdag 11-1-19 van 10:00-11:00 uur Child'Space introductie: Baby's BREIN in beweging

Ik wil deelnemen aan:

- de zaterdagen 12 en 26-1, 9 en 23-2, 9 en 23-3-19 en betaal 220,00 € / 275,00 €/ 332,75 €
- het weekend 22 en 23-6-19 en betaal 130,00 € / 160,00 €/ 193,60 €
- de zomerworkshop 16, 17 en 18-8-19 en betaal 195,00 € / 240,00 €/ 290,40 €

Ik wil graag werken aan: .....

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-mail-adres:

Telefoon:

Beroep: