



TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

1^e Atjehstraat 2 3531 SK Utrecht tel. (030) 294 77 66 NL60 ASNB 0706 8468 42 trv. Feldenkraiscentrum Utrecht
Website: www.feldenkraisutrecht.nl E-mail: feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl
en www.childspaceutrecht.nl en 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 2019.

Dit najaar gaan we ons bezighouden met onze relatie met de zwaartekracht. Eigenlijk nemen we die voor lief, maar naar mate we ouder worden, blijken we opeens meer te vallen en/of bang te worden om te vallen. Dan wordt die relatie opeens wel belangrijk. Waarom zou je niet die relatie meer bewust zijn gedurende je hele leven? We onderzoeken balans, disbalans en spelen met naar de vloer toe en van de vloer weg. Kan beiden met gemak?

Ik ben deze zomer lang op vakantie. Daardoor is de zomerworkshop verplaatst.

De **3-daagse zomerworkshop** van **23, 24 en 25 augustus**, heeft als thema **'Evenwicht en zelfvertrouwen'** over hoe we gemakkelijker en vanzelfsprekender bewegen door te spelen met balans.

In het **weekend van 22 en 23 juni** werken we met stem in **'Zingen met je hele lichaam'**. Er zijn nog plaatsen vrij voor het juniweekend. De workshop van **9 en 10 november** gaat over **'Zit je goed?'**, een persiflage mbt. hoeveel gedachten we hebben over 'goed zitten'. Maar wat is eigenlijk goed zitten?

De jaarlijkse bekkenbodemsessie **'Zeggenschap over je bekkenbodem'** is op de zaterdagen: **11 en 25 januari, 8 februari, 7 en 21 maart, 4 april 2020**. De laatste jaren zit de groep snel vol. Wil je zekerheid van een plek 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.

Voor de groepslessen krijgt iedereen die dit voorjaar in de groepen heeft meegedaan een korting van 10%: **A 252,00 € / B 314 €***. Als je betaling **voor 1-8-19** bij mij binnen is krijg je een vroegboekorting van 5% op de prijs: **A 266 € / B 332,50 €**. Heb je beide kortingen, dus was je deelnemer in voorjaar 2019 en **betaal je op tijd** dan wordt het: **A 238 € / B 297,50 €**



De wekelijkse groepslessen **'Bewust worden door Bewegen'** beginnen weer 2 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 **2 september t/m 19 december 2019** 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 21-10 t/m 27-10 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 280,00 € / B 350,00 € ***

De groepslessen kosten per les: **A 20 € / B 25 € ***

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

B bruto-inkomen per maand boven 1500,00 €

Lestijden: maandag	van 17:30 uur – 19:00 uur;	eerste les 02-09-19,	laatste les 16-12-19
maandag	van 19:30 uur – 21:00 uur;	eerste les 02-09-19,	laatste les 16-12-19
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 03-09-19,	laatste les 17-12-19
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 05-09-19,	laatste les 19-12-19
donderdag	van 19:30 uur – 21:00 uur;	eerste les 05-09-19,	laatste les 19-12-19



Op **zondag 1 september van 10:00-11:30 uur en 16.00-17.30 uur** is er een **gratis 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 65 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 68,00 € / B 85,00 €** * per uur.

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 bekkenbodem, middenrif en verhemelte verbinden. Deze workshop is interessant voor mensen die zingen en/of veel spreken in hun werk.

Kosten: **per weekend 130,00 €** (tariefgroep A) / **160,00 €** (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden **193,60 €** (incl. BTW). Te voldoen voor **15-6-19**.

Tijd: beide dagen 10.00-16.00 uur.



Deze zomer is de gebruikelijke **3-daagse zomerworkshop** gepland op **23, 24 en 25 augustus**. Het thema is '**Evenwicht en zelfvertrouwen**'. Onzekerheid leidt tot onbalans en daardoor makkelijker vallen. Omgekeerd leidt meer evenwicht tot meer zelfvertrouwen. Het vallen zal ook nader worden bekeken, daardoor vergroot je n.l. je evenwicht en je evenwichtsgevoel. Dit zijn de thema's voor de zomerworkshop.

Maximum deelnemers: 12.

Kosten: **195,00 €** (tariefgroep A) / **240,00 €** (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden **290,40 €** (incl. BTW), te voldoen voor **15-8-19**.

Tijd: alle dagen 10:00 – 16:00 uur



Het **weekend 9 en 10 november** gaat over '**Zit je goed?**' en gaat over hoe je de kwaliteit van het zitten kunt veranderen. We hebben veel gedachten over 'goed zitten'. Zit rechtop en schouders naar achteren is nog steeds een geliefd programma bij veel mensen die mijn hulp in roepen. Maar wat is eigenlijk 'goed' zitten? En hoe kun je het gemakkelijker en vanzelfsprekender en vooral moeiteloos? Daar gaan we mee aan de slag.

Maximum deelnemers: 12

Kosten: **per weekend 136,00 €** (tariefgroep A) / **170,00 €** (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden **205,70 €** (incl. BTW). Te voldoen voor **1-11-19**.

Tijd: beide dagen 10.00-16.00 uur.



De volgende bekkenbodeworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' is **11 en 25 januari, 8 februari, 7 en 21 maart, 4 april 2020**. 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 bekkenbodengebied. Het is bedoeld voor alle mensen met problemen in het bekkenbodengebied, 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. Het is de 16^{de} keer dat ik deze cursus doe en mogelijk de laatste keer.

Kosten: **240,00 €** (tariefgroep A) / **300,00 €** (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden **363 €** (incl. BTW) te voldoen voor **4-1-20**. 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** (let op 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^e 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:

- zondag 01-09-18 van 10:00-11:30 uur
- zondag 01-09-18 van 16:00-17:30 uur

Ik wil deelnemen aan:

- de zomerworkshop 23, 24 en 25-8-19 en betaal 195,00 € / 240,00 €/ 290,40 €
 - het weekend 22 en 23-6-19 en betaal 130,00 € / 160,00 €/ 193,60 €
 - het weekend 9 en 10-11-19 en betaal 136,00 € / 170,00 €/ 205,70 €
 - de zaterdagen 11 en 25-1, 8-2, 7 en 21-3, 4-4-20 en betaal 220,00 € / 275,00 €/ 332,75 €
 - 2 zaterdagen 'Met pijn en moeite! Of liever niet?' en betaal 136,00 € / 170,00 €/ 205,70 €.
- Deze workshop wordt ingepland bij voldoende belangstellenden en data in overleg!**

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: