



TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

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

Dit is de **informatiefolder** over de Feldenkraislessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht voorjaar 2020.

Afgelopen semester hebben we feldenkraisbewegingen gemaakt, die te maken hebben met evenwicht, in evenwicht zijn en het lichaam klaar maken voor meebewegen.

Dit voorjaar gaan we werken met het thema: **Het functioneren van hand en arm**. Doel is meer ontspanning in mn. hand en schouders en de arm meer verbinden met de rest van het lichaam, waar de grote spieren zitten en die dus goed hun ondersteunende werk weer kunnen gaan doen.

Iedereen die voor 3 januari inschrijft en **waarvan de betaling dan ook binnen is**, krijgt een korting van 7,5%: **A 346,90 € / B 439,40 € ***. Iedereen die dit najaar in de groepen heeft meegedaan krijgt een korting van 5%: **A 356,25 € / B 451,25 € *** en met de vroegboekorting 12,5% **A 328,10 € / B 415,60 € ***

De jaarlijkse bekkenbodemserie 'Zeggenschap over je bekkenbodem' is op de zaterdagen: **11 en 25 januari, 8 februari, 7 en 21 maart, 4 april 2020**. De workshop van **14 en 15 maart** gaat over 'Zit je goed?' en gaat over hoe je de kwaliteit van het zitten kunt veranderen. De **3-daagse zomerworkshop**, gepland op **14, 15 en 16 augustus**, zal een open workshop zijn, dat wil zeggen dat ik de inhoud bepaal naar de behoefte en wens van de deelnemers. 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:feldenkraisurecht@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/
Aparte folders zijn voor beide activiteiten op te vragen.

De wekelijkse groepslessen 'Bewust worden door Bewegen' beginnen maandag 6 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 **6 januari t/m 25 juni 2020** 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** op maandag 13-4; op dinsdag 21-4 en op donderdag 23-4 en verder in de weken van 27-4 t/m 1-5 en van 18-5 t/m 5-6-20. 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 20 groepslessen kosten dit semester: **A 375,00 € / B 475,00 € ***

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 6-01-20, | laatste les 22-06-20 |
| maandag | van 19:30 uur – 21:00 uur; | eerste les 6-01-20, | laatste les 22-06-20 |
| dinsdag | van 13:15 uur – 14:45 uur; | eerste les 7-01-20, | laatste les 23-06-20 |
| donderdag | van 10:15 uur – 11:45 uur; | eerste les 9-01-20, | laatste les 25-06-20 |
| donderdag | van 19:30 uur – 21:00 uur; | eerste les 9-01-20, | laatste les 25-06-20 |

Op **zaterdag 4 januari van 10:00-11:30 uur** en **zondag 5 januari van 16:00-17:30 uur** is er een gratis kennismakingsles. www.feldenkraisurecht.nl/groepsles/ .



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 **A** 68,00 € / **B** 85,00 € * voor een uur.

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




Het **weekend 14 en 15 maart** 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 1-3-20.

Tijd: beide dagen 10.00-16.00 uur.




Deze zomer is de gebruikelijke **3-daagse zomerworkshop** gepland op **14, 15 en 16 augustus**. Het thema hiervan is niet van tevoren bepaald, maar wordt opgebouwd op vragen die mensen inbrengen en op wat ik zie in de bewegingen van mensen gedurende de workshop. **Wat wil jij veranderen?**

Maximum deelnemers: 12.

Kosten: 200,00 € (tariefgroep A) / 255,00 € (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 308,55 € (incl. BTW), te voldoen voor **5-8-20**.

Tijd: alle dagen 10:00 – 16:00 uur



De volgende bekkenbodeworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' is verspreid over 6 zaterdagochtenden: **11 en 25 januari, 8 februari, 7 en 21 maart, 4 april 2020**.

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

Deze training is bedoeld voor alle mensen, mannen en vrouwen, 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 wat een invloed heeft op je algemeen welbevinden.

Maximum deelnemers: 12

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 dagen 10:00-13:00 uur met mogelijk een uitloop van 15 minuten.

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 lichte beweging in 2020 toe!

Met hartelijke groeten, Tjitske de Boer



Antwoordformulier:

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 of contant op de eerste lesdag
- wekelijks contant

Ik kom op de gratis kennismakingsles op:

- zaterdag 4-1-20 van 10:00-11:30 uur
- zondag 5-1-20 van 16:00-17:30 uur

Ik wil deelnemen aan:

- de zaterdagen 11 en 25-1, 8-2, 7 en 21-3-en 4-4-20 en betaal 240,00 € / 300,00 €* / 336 €
- het weekend 14 en 15-3-20 en betaal 136,00 € / 170,00 €* / 205,70 €
- de zomerworkshop 14, 15 en 16-8-20 en betaal 200,00 € / 255,00 €* / 308,55 €

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: