



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.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 2020.

Dit was wel het meest vreemde voorjaar wat ik ooit in mijn leven heb meegemaakt. Ik ben niet vaak afwezig op mijn ingeplande lessen, eigenlijk praktisch nooit en nu moest ik opeens stoppen. Gelukkig had ik nog wat lessen liggen zodat ik de deelnemers vrij snel weer wat kon aanbieden: audio opnames van lessen uit het verleden. En ik ben na 2 weken met 2 avondzoomlessen begonnen. Na even wennen begon ik er steeds meer het voordeel van te zien: opeens konden mensen die anders alleen voor weekenden konden inschrijven met de wekelijkse lessen meedoen. Tegelijk bleef ik de lessen opnemen en verwerken tot mooie audio opnames voor die mensen die niet met de zoomlessen konden of wilden meedoen.

Een ander voordeel is dat ik precies in de periode dat mijn boekschrijfproject begon meer tijd daarvoor had. Want ook mijn individuele afspraken waren stilgelegd. Dat boek is bijna af. Het heet **Intuïtief ouderschap, de energetische verbinding met je kind vanaf de conceptie**. Het moet nog nagekeken worden door mij en dan door de editeur van de uitgeverij. Eventueel kan dat nog een andere titel opleveren. Het gaat, vanuit de 7 chakra's bekeken, in op wat ouders en baby's nodig hebben voor een vrije, maar gesteunde ontwikkeling van de baby.

Door de 1,5 meter economie gaat de **3-daagse zomerworkshop** niet door. De ruimte is te klein en ongemakkelijk om lange tijd met elkaar in te vertoeven. Dat betekent dat ik ook geen workshops in het najaar plan. In plaats daarvan zullen de 2 avondzoomlessen blijven doorgaan, gedurende deze zomer en ook verderop gedurende het najaar. Het thema voor nu is het thema wat ik al had staan voor mijn zomerworkshop: **'Wat wil jij veranderen?'** In het najaar wil ik me richten op **'Meer in verbinding met je benen'**.

Voor de bekkenbodemplen 'Zeggenschap over je bekkenbodem' verwacht ik dat die voorjaar 2021 wel doorgaat. Ik heb nog geen data, maar je kunt je wel vast opgeven.

Naast de 2 avondzoomlessen en 1 ochtendzoomles zullen de overdagsgroepen weer gaan draaien in het voorzichtige gelimiteerde aantal van 8 met een aantal regels voor het binnenkomen en weggaan en het toilet gebruik. Ook het theedrink moment kan ik helaas niet handhaven in de huidige 1,5 meter economie. Omdat ik waarschijnlijk niet genoeg plek heb voor iedereen die al meedeed gaat de aanmelding in volgorde van betaling. Omdat de groepen een stuk kleiner moeten zijn kan ik ook de kortingen niet meer geven.

De lessen in de Atjehstraat

De wekelijkse groepslessen **'Bewust worden door Bewegen'** beginnen weer 7 september.

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

De groepen zijn maximaal 8 personen.

Inschrijving gaat per semester. Dit semester loopt van **7 september t/m 17 december 2020** en heeft **14 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 zullen in een nog nader te bepalen week **geen lessen** zijn. Af en toe kunnen de lessen door collega's overgenomen worden.

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

Betalen gaat door overmaking van het gegeven bedrag vooraf aan de cursus. Mocht de cursus vol zitten of niet doorgaan wordt het geld z.s.m. teruggestort. Inhalen kan alleen als er ruimte voor is of in de zoomles (zie verderop).

De groepslessen kosten dit semester: **A** 265,00 € / **B** 335,00 € *

De groepslessen kosten per les: 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 07-09-20,	laatste les 14-12-20
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 08-09-20,	laatste les 15-12-20
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 10-09-20,	laatste les 17-12-20



Op **zondag 30 augustus 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 inkomensituatie passende tarief. *



De lessen via zoom

Naast bovenstaande lessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht zullen ook de zoomlessen '**Bewust worden door Bewegen**' dit najaar blijven. Ze zijn anderhalf uur, waarbij het bewegingsgedeelte ruim een uur duurt. Daarna is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen.

Inschrijving gaat voor de 14 lessen ineens of per losse lessen. Dit semester loopt van **7 september t/m 17 december 2020** en heeft **14 lessen**. Er zullen in een nog nader te bepalen week **geen lessen** zijn. Af en toe kunnen de lessen door collega's overgenomen worden.

Inhalen kan in 1 van de andere zoomlessen.

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

Betalen gaat door overmaking van het aangegeven bedrag vooraf aan de cursus.

De zoomlessen kosten dit semester: 224,00 €

De zoomlessen kosten per les: 20 €

Lestijden: maandag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 07-09-20,	laatste les 14-12-20
dinsdag	van 11:00 uur – 12:30 uur;	eerste les 08-09-20,	laatste les 15-12-20
donderdag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 10-09-20,	laatste les 17-12-20



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.



De volgende bekkenbodeworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' zal waarschijnlijk weer in het voorjaar van 2021 plaatsvinden. Ik wacht even de trainingsdata af van de opleiding waar ik in zit, die door corona uitgesteld is. Als je interesse hebt kun je je wel al opgeven en daarmee een plek reserveren.

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 bekkenbodembied. Het is bedoeld voor alle mensen met problemen in het bekkenbodembied, 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.

Kosten: 240,00 € (tariefgroep A) / 300,00 € (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 363 € (incl. BTW) te voldoen voor **4-1-21**. 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.

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

Ik wens jullie een fijne en vooral ook zonnige zomer toe met veel gezondheid en frisse buitenlucht!

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 20:00-21:30 uur Les via zoom!
- dinsdag van 11:00-12:30 uur
- dinsdag van 13:15-14:45 uur Les via zoom!
- donderdag van 10:15-11:45 uur
- donderdag van 20:00-21:30 uur Les via zoom!

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 30-08-20 van 10:00-11:00 uur
- zondag 30-08-20 van 16:00-17:30 uur

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: