



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
www.childspaceutrecht.nl www.parent2b.com facebook.com/parent2b
www.intuitiesfouderschap.eu facebook.com/quantum.intuitiesfouderschap
Twitter: @FeldenkraisUTR facebook.com/feldenkraiscentrumutrecht
Twitter: @ChildSpaceUTR facebook.com/childspaceutrecht

Dit is de **informatiefolder** over de feldenkraislessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht voorjaar 2021.

Dit is voor mij wel een heel vruchtbaar jaar geworden, kan ik nu al zeggen. Naast het boek wat ik heb geschreven 'Intuïtief ouderschap, energetisch verbinden met je kind vanaf de bevruchting' heb ik ook een cursus ontwikkeld over energetisch verbinden. Het bestaat uit meditaties en theoretische lessen over de verschillende energetische stromen in en om ons heen. Deze cursus zal ik in het voorjaar ook weer gaan aanbieden, nadat ik er een aantal verbeteringen in aan heb gebracht als de eerste groep is afgerond.

Verder vind ik het geweldig dat er vanuit zoveel plekken in Nederland mensen meedoen met mijn zoomlessen. Ook zijn de lesreeksen weer heel inspirerend geweest. In het voorjaar 1 zoomavond voor de mensen van de bestaande groepen en 1 zoomavond voor mensen die nieuw mee kwamen doen waar ik een reeks lessen heb gedaan die je zou kunnen zien als beginnerslessen. De zomerreeks waren lessen die ingingen op wensen die de deelnemers indienden: 'Wat wil jij veranderen?'. In het najaar heb ik lessen geven vanuit de benen naar 'In verbinding zijn', waarin het hele lichaam werd uitgenodigd. Door de 1,5 meter economie zijn alle workshops afgelast.

De bekkenbodemeslessen 'Zeggenschap over je bekkenbodem' heb ik via zoom voor mijn Duitse groep in Frankfurt gegeven. Zij waren daar heel blij mee en ik kreeg veel positieve reacties. Dus de bekkenbodetraining van voorjaar 2021 gaat ook via zoom.

Naast de 2 avondzoomlessen en 1 ochtendzoomles zullen er 2 overdaggroepen zijn 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 de groepen vol zaten en de deelnemers voorrang krijgen op inschrijving weet ik niet of er veel plek is. mail me dus eerst als je mee wilt doen. Omdat de groepen een stuk kleiner moeten zijn kan ik ook de kortingen niet meer geven.

Het thema voor dit komende voorjaar is de Bewegingsontwikkeling mbv feldenkraisbewegingen. **De donderdagavondgroep zal in het Engels gaan.**

Als je nog mensen op dit programma wilt wijzen zou heel fijn zijn!



De lessen in de Atjehstraat

De wekelijkse groepslessen 'Bewust worden door Bewegen' beginnen weer 4 januari 2021. Ze duren ongeveer een uur. Daarna is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen als daar behoefte voor is. De groepen zijn maximaal 8 personen.

Inschrijving gaat per semester. Dit semester loopt van **4 januari t/m 1 juli 2021** 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 zullen **geen lessen** zijn in de weken: 22 t/m 26 februari, 5 t/m 9 april, 3 t/m 7 mei en 24 t/m 28 mei en daarnaast, maandag 26 april en donderdag 13 mei 2021.

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** 380,00 € / **B** 480,00 € *

* **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 04-01-21, laatste les 28-06-21
donderdag van 10:15 uur – 11:45 uur; eerste les 07-01-21, laatste les 01-07-21



Op **zondag 3 januari om 16.00 uur** is er een **gratis** kennismakingsles via zoom. Als je je opgeeft via feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl krijg je de inloglink en instructies toegestuurd.



De lessen via zoom

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

Inschrijving gaat voor de 20 lessen ineens of per losse les. Dit semester loopt van **4 januari t/m 1 juli 2021** en heeft **20 lessen**.

Er zullen **geen lessen** zijn in de weken: 22 t/m 26 februari, 5 t/m 9 april, 3 t/m 7 mei en 24 t/m 28 mei en daarnaast, maandag 26 april, dinsdag 27 april en donderdag 13 mei 2021.

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 20 zoomlessen kosten dit semester: 360,00 €

Losse zoomlessen kosten per les: 20 €

Lestijden: maandag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 04-01-21,	laatste les 28-06-21
dinsdag	van 12:00 uur – 13:30 uur;	eerste les 05-01-21,	laatste les 29-06-21
donderdag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 07-01-21,	laatste les 01-07-21



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. Het is een welkome afwisseling in de 1,5 meter economie om weer aangeraakt te kunnen worden door mijn liefdevolle en bekwame handen.

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 bekkenbodetraining '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' ga ik dit voorjaar **online** doen via zoom. Ik heb het in het afgelopen najaar gegeven aan mijn groep in Frankfurt. Dat bleek zelfs voordelen op te leveren.

Natuurlijk missen we de intieme sfeer van het samenzijn, maar die kan ik in onze 1,5 meter economie sowieso niet aanbieden. Maar de feedback was voor een aantal dat het juist prettig was met dit onderwerp in de eigen omgeving te zijn en privéruimte. Bovendien scheelt het voor sommigen heel wat reistijd.

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.

Data: de zaterdagen 16 en 30 januari, 13 en 27 februari, 13 en 27 maart 2021

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

Tijd: alle zaterdagen 10:00-13:00 uur. Zoomtijden: 10:00-11:30, korte pauze en dan van 11:50-13:00 uur.

Mogelijk dat ik ergens in het voorjaar nog een workshop plan ook via zoom.

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**.

Ik wens jullie een fijne feestdagen toe met veel licht en frisse buitenlucht en een gezond en vreugdevol 2021!

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 in het Feldenkraiscentrum Utrecht
- maandag van 20:00-21:30 uur via zoom
- dinsdag van 12:00-13:30 uur via zoom
- donderdag van 10:15-11:45 uur in het Feldenkraiscentrum Utrecht
- donderdag van 20:00-21:30 uur via zoom

- de bekkenbodembodencursus op de zaterdagen 16 en 30 januari, 13 en 27 februari, 13 en 27 maart 2021

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 december of contant op de eerste lesdag
- wekelijks contant

Ik doe mee met de gratis kennismakingsles op:

- zondag 3-1-21 om 16:00 uur via zoom

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: