



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 2021.

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 verblijven. 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 de zomerlessen is '**Hoe maak je je ademhaling vrijer en gemakkelijker?**' Voor de najaarslessen heb ik gevraagd of mensen wensen hebben en er kwamen een aantal suggesties die ik kan samenvoegen. Omdat we vorig najaar ook met het thema 'verbinding maken' bezig zijn geweest, wil ik dit najaar me focussen op de verbinding tussen hoofd en bekken en dus ook op de wervelkolom. Daar vallen de meeste verzoeken onder: nekklachten, bovenrug vrijer willen maken, etc. Dus '**Hoe kun je je hoofd laten dragen door je bekken?**'

Ook de bekkenbodemeslessen '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' staan voor dit najaar in de onlineversie gepland. Data zijn de zaterdagen 4 en 18-9; 2 en 16-10; 6 en 20-11-2021 van 10-13 uur.

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. Omdat er een beperkt aantal plekken zijn, gaat de aanmelding in volgorde van betaling.

De lessen in de Atjehstraat

De wekelijkse groepslessen '**Bewust worden door Bewegen**' beginnen weer 6 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 **6 september t/m 23 december 2021** 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.

Er zullen **geen lessen** zijn in week 43: 25 t/m 29-10-21.

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

Betalen gaat door overmaking 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 van die week (zie verderop).

De groepslessen kosten dit semester: **A** 285,00 € / **B** 355,00 € *

De groepslessen kosten per les: **A** 22 € / **B** 25 € *

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

B netto-inkomen per maand boven 1500,00 €

Lestijden: maandag van 17:30 uur – 19:00 uur; eerste les 06-09-21, laatste les 20-12-21
donderdag van 10:15 uur – 11:45 uur; eerste les 09-09-21, laatste les 23-12-21

Op **zondag 29 augustus van 10.00-11.30 uur** is er een **gratis** kennismakingsles via zoom.

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 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 15 lessen ineens of per losse les. Dit semester loopt van **6 september t/m 23 december 2021** en heeft **15 lessen**. Er zullen **geen lessen** zijn in week 43: 25 t/m 29-10-21. 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: 270,00 €

De zoomlessen kosten per les: 20 €

Lestijden: maandag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 06-09-21,	laatste les 20-12-21
dinsdag	van 12:00 uur – 13:30 uur;	eerste les 07-09-21,	laatste les 21-12-21
donderdag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 09-09-21,	laatste les 23-12-21




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. Ook zijn mijn intuïtieve vaardigheden de laatste tijd sterk ontwikkeld en voel ik vrij snel wat nu het meest belangrijke verandpunt voor jou is. Het geeft je veel inzicht en ook de vaardigheid om te veranderen waar je dacht dat je vast gelopen was. Een echte investering in jezelf dus.

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.

Bij corona gerelateerde klachten heb ik een coulance regeling.



De bekkenbodeworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' komt dit najaar terug via zoom. Ik heb het nu 3x via zoom gedaan en het blijkt een prima optie te zijn, zodat we geen risico's lopen en niet hoeven te reizen. Ik was zelf verbaasd over dat ik volmondig kon zeggen: dit voorjaar was mijn beste cursus ooit en ik geef hem al meer dan 15 jaar!

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 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: 4 en 18-9; 2 en 16-10; 6 en 20-11-2021

Kosten: 240,00 € (tariefgroep A) / 300,00 € (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 363 € (incl. BTW) te voldoen voor **1-9-21**.

Mensen die al eerder de cursus 'Zeggenschap over je bekkenbodem' gedaan hebben kunnen op herhaling voor 180€

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** (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.

aankruisen waaraan je wenst deel te nemen.

Ik schrijf me in voor de lessen op:

- maandag van 17:30-19:00 uur. In de Atjehstraat 2
- maandag van 20:00-21:30 uur. Les via zoom!
- dinsdag van 12:00-13:30 uur. Les via zoom!
- donderdag van 10:15-11:45 uur. In de Atjehstraat 2
- 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 kom op de gratis kennismakingsles op:

- zondag 29-08-21 van 10:00-11:30 uur. Les vis 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: