



## TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

1<sup>e</sup> Atjehstraat 2 3531 SK Utrecht tel. (030) 294 77 66 NL60 ASNB 0706 8468 42 tnv. Feldenkraiscentrum Utrecht  
Website: [www.feldenkraisutrecht.nl](http://www.feldenkraisutrecht.nl) E-mail: [feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl](mailto:feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl)  
[www.childspaceutrecht.nl](http://www.childspaceutrecht.nl), [www.parent2b.com](http://www.parent2b.com) facebook.com/parent2b  
[www.intuitiesfouderschap.nl](http://www.intuitiesfouderschap.nl) 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 2022.

Dit afgelopen seizoen hebben we met veel plezier gezocht naar meer gemak in het hoofd laten dragen door het bekken. Erg leuk om te zien hoeveel ook daardoor zitten makkelijker wordt. Jammer genoeg waren er een stuk minder deelnemers in de zoomlessen. Daardoor heb ik 1 groep moeten laten vervallen. Ook nu zal ik kijken hoeveel deelnemers er voor de lessen inschrijven en ev lessen laten vervallen. Ik merk ook dat het mij goed doet om dan opeens wat meer tijd te hebben. Maar ik hoop natuurlijk dat er genoeg enthousiaste deelnemers zullen zijn. Dat is voor mij onderdeel van mijn inspiratie waar ik het voor doe. Dus geef deze folder vooral door aan mensen waar je zelf enthousiast over de lessen hebt verteld.

Naast de 2 avondzoomlessen en 1 middagpauze-zoomles zijn er 2 overdaggroepen in het voorzichtige gelimiteerde aantal van 8 met een aantal regels voor het binnenkomen en weggaan en het toilet gebruik. Het theedrink-moment kan ik 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.

Het thema voor dit komende voorjaar is 'Hippe bewegingen voor geoliede heupen' mbv feldenkraisbewegingen. Het heupgewricht is het meest verwarrende gewricht. Dat zie je al aan de naamgeving: een nieuwe heup krijgen, je heupbot, het op je heupen hebben. Wat is wat en hoe beweegt het eigenlijk. Hoe helderder je beeld van binnen hoe simpeler worden de bewegingen, alsof je je gewricht geolied hebt!

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 10 januari 2022. 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 **10 januari t/m 23 juni 2022** 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: 28 februari t/m 4 maart, 18 t/m 22 april en 2 t/m 6 mei en daarnaast, donderdag 26 mei en maandag 6 juni 2022.

**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 10-01-22, laatste les 20-06-22  
donderdag van 10:15 uur – 11:45 uur; eerste les 13-01-22, laatste les 23-06-22



Op **zaterdag 8 januari om 15.30 uur** is er een **gratis** kennismakingsles via zoom. Als je je opgeeft via [feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl](mailto: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 **10 januari t/m 23 juni 2022** en heeft **20 lessen**.

Er zullen **geen lessen** zijn in de weken: 28 februari t/m 4 maart, 18 t/m 22 april en 2 t/m 6 mei en daarnaast, donderdag 26 mei, maandag 6 juni en dinsdag 7-6-2022.

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 €

<b>Lestijden:</b> maandag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 10-01-22,	laatste les 20-06-22
dinsdag	van 12:00 uur – 13:30 uur;	eerste les 11-01-22,	laatste les 21-06-22
donderdag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 13-01-22,	laatste les 23-06-22


 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.

Gedurende de coronacrisis is afzegging bij corona gerelateerde klachten zonder financiële gevolgen.

 De bekkenbodembodemtraining '**Zeggenschap over je bekkenbodembodem**' ga ik ook dit voorjaar **online** doen via zoom. Het geven van de bekkenbodembodemlessen via zoom bevalt goed. Natuurlijk missen we de intieme sfeer van het samenzijn, maar die kan ik in onze 1,5 m. economie sowieso niet aanbieden. Maar de feedback was dat een aantal het juist prettig vonden met dit onderwerp in de eigen omgeving en privéruimte te zijn. Bovendien scheelt het voor sommigen heel wat reistijd.

We doen bewegingen die het bewustzijn, de ontspanning en de kracht vergroten in het bekkenbodembodemgebied in relatie tot het gehele functioneren. Het is bedoeld voor alle mensen met problemen in het bekkenbodembodemgebied, zoals incontinentie, menstruatieproblemen, overgangsklachten, verzakkingen, etc. Maar ook voor hen die er gewoon meer contact mee willen maken. Het is voor ieder een interessante cursus met als resultaat een intens veranderd bewustzijn van de bekkenbodembodem.

**Data:** 29-1; 12 en 26-2; 12 en 26-3; 9-4-2022

**Kosten:** 240,00 € (tariefgroep A) / 300,00 € (tariefgroep B)\*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 363 € (incl. BTW) te voldoen voor **15-1-22**.

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

**Mensen die de cursus 'Zeggenschap over je bekkenbodembodem' eerder gedaan hebben kunnen nu meedoen voor 180€**

**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 fijne feestdagen toe met veel licht en frisse buitenlucht en een gezond en vreugdevol 2022!**

Met hartelijke groeten, Tjitske de Boer





**antwoordstrook:**

Opsturen naar: Feldenkraiscentrum Utrecht  
1<sup>e</sup> 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

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
- contant op de eerste lesdag

Ik doe mee met de gratis kennismakingsles op:

- zaterdag 8-1-21 om 15:30 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: