



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: feldenkraisurecht@lombok.nl
en www.childspace utrecht.nl en www.parent2b.com facebook.com/parent2b
Twitter: @FeldenkraisUTR facebook.com/feldenkraisurecht
Twitter: @ChildSpaceUTR facebook.com/childspace utrecht

Dit is de **informatiefolder** over de feldenkraislessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht najaar 2022.

Ook dit jaar zullen er gedurende de zomer 6 zoomlessen gegeven worden op maandagavond en 6 lessen op dinsdagmiddag in de Atjehstraat. De 2 avondzoomlessen worden gecontinueerd gedurende het najaar. Naast de 2 avondzoomlessen draaien de 3 overdaggroepen weer volop in het gelimiteerde aantal van 8. Omdat er een beperkt aantal plekken zijn, gaat de aanmelding in volgorde van betaling.

Het thema voor de zomerlessen is '**Bewegingen die helpen vrijer en gemakkelijker te bewegen**'. Informatie hierover wordt in een aparte mailing toegezonden.

Voor de najaarslessen wil ik de borstkas nog meer in het middelpunt zetten. Zoals mensen die veel meer lessen bij mij gedaan hebben weten is een flexibele borstkas voor mij de remedie tegen vele kwalen, pijntjes en klachten. Zelfs knieklachten kunnen ermee worden verlicht. Dus '**Een flexibele borstkas centraal in al je bewegingen**'. Ook de bekkenbodempllessen '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' staan voor dit najaar in de onlineversie gepland. Data zijn de zaterdagen 21-1; 4 en 18-2; 4 en 18-3; 1-4-2023 van 10-13 uur.

Gedurende de zomermaanden juli en augustus kun je 2 individuele lessen nemen met 35% korting: voor het normale tarief, tarief B, wordt dat 110€ voor 2 lessen, kas te betalen bij de 1^{ste} sessie. Voor tarief A is dat 90€ voor 2 lessen ook kas te voldoen bij de 1^{ste} afspraak.



De najaarslessen in de Atjehstraat

De wekelijkse groepslessen '**Bewust worden door Bewegen**' beginnen weer op 5 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 **5 september t/m 22 december 2022** en heeft **15 lessen**.

Als 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: 24 t/m 28-10-22.

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 305,00 € / 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 05-09-22,	laatste les 19-12-22
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 06-09-22,	laatste les 20-12-22
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 08-09-22,	laatste les 22-12-22



De najaarslessen 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 lessen. Dit semester loopt van **5 september t/m 22 december 2022** en heeft **15 lessen**. Er zullen **geen lessen** zijn in week 43: 24 t/m 28-10-22. Inhalen kan in de andere zoomles.

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 05-09-22, laatste les 19-12-22
donderdag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 08-09-22, laatste les 22-12-22



Op donderdag 1 september van 20:00-21:30 uur kun je gratis kennismaken via zoom.

Verder kun je ter **kennismaking** gedurende het seizoen 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 60 euro voor 3 lessen in de Atjehstraat. Voor 3 zoomlessen ter kennismaking betaal je 50€. 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 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 prettige manier van leren waarbij bewogen wordt door mijn liefdevolle en bekwame handen. Ook zijn mijn intuïtieve vaardigheden de laatste tijd steeds meer ontwikkeld en voel ik vrij snel wat nu het meest belangrijke veranderpunt 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.

Gedurende de zomermaanden juli en augustus kun je 2 individuele lessen nemen met 35% korting: voor het normale tarief, tarief B, wordt dat 110€ voor 2 lessen, kas te betalen bij de 1^{ste} sessie. Voor tarief A is dat 90€ voor 2 lessen ook kas te voldoen bij de 1^{ste} afspraak.

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**' vindt weer dit voorjaar plaats via zoom. Ik heb het nu 5x via zoom gedaan en het blijkt een prima optie te zijn, waardoor we ook zeker weten dat het door kan gaan en niemand hoeft te reizen. Ik was zelf verbaasd over dat ik volmondig kon zeggen: afgelopen 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 in de samenhang met het gehele lichaam.

Data: 21-1; 4 en 18-2; 4 en 18-3; 1-4-2023

Kosten: 240,00 € (tariefgroep A) / 300,00 € (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 363 € (incl. BTW) te voldoen voor **10-1-23**.

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**

Ik wens jullie een fijne en zonnige zomer toe met veel gezondheid, buitenlucht en genieten!

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 de Atjehstraat 2
- maandag van 20:00-21:30 uur. Les via zoom!
- dinsdag van 13:15-14:45 uur. In de Atjehstraat 2
- 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 doe graag mee op de **gratis kennismakingsles via zoom:**

- donderdag 1-9-22 van 20:00-21:30 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: