



TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

1° 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.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 2023.

Dit afgelopen seizoen hebben we met veel plezier gezocht naar meer bewegingsruimte in de borstkas. Het thema voor dit seizoen is de relatie tussen voeten, knieën en heupen. Dit is een belangrijk onderdeel van een gezonde belasting in je benen. Dit is zowel van belang om je knieën te beschermen voor foute belasting als voor je voeten en heupgewrichten. Tegelijk helpt het je bij klachten in 1 of meer van die gewrichten om daar verlichting te creëren of zelfs dat het overgaat.

De bekkenbodetraining verspreid over 6 zaterdagen zal de laatste zijn. Ik wil mijn weekenden vrijhouden voor mezelf en mijn partner.

Naast de 2 avondzoomlessen zijn er 3 overdaggroepen in het nog steeds voorzichtige gelimiteerde aantal van 8, omdat ik geen zin heb om bij een nieuwe ziekteopleving en/of nieuwe maatregelen te moeten ingrijpen. Omdat er toch steeds 1 of meer mensen afwezig blijken te zijn door ziekte of vakantie wil ik zo nodig ophogen naar 10. Dit afhankelijk van de belangstelling.

Ondanks het feit dat natuurlijk bij mij ook alles duurder wordt heb ik besloten de prijs voor de lessen op hetzelfde niveau te houden. Daarmee geef ik dus een aardige korting op de lessen, omdat ik voel dat het voor de meesten moeilijker wordt het geld voor de lessen op te brengen.

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 9 januari 2023.

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 **9 januari t/m 29 juni 2023** 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: 27 februari t/m 3 maart, 10 t/m 14 april en 1 t/m 5 mei en daarnaast, donderdag 27 april en 18 mei, maandag 8 en 29 mei en dinsdag 9 en 30 mei 2023.

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 9-01-23,	laatste les 26-06-23
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 10-01-23,	laatste les 27-06-23
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 12-01-23,	laatste les 29-06-23



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 **9 januari t/m 29 juni 2023** en heeft **20 lessen**.

Er zullen **geen lessen** zijn in de weken: 27 februari t/m 3 maart, 10 t/m 14 april en 1 t/m 5 mei en daarnaast, donderdag 27 april en 18 mei en maandag 8 en 29 mei 2023.

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 gegeven 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 9-01-23, laatste les 26-06-23
donderdag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 12-01-23, laatste les 29-06-23



Gratis kennismakingsles

Op donderdag 5 januari 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 in de Atjehstraat, 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. 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. Voor 3 zoomlessen ter kennismaking betaal je 50€. *



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.



nb De bekkenbodemworkshop '**Zeggenschap over je bekkenbodem**' vindt dit voorjaar weer plaats via zoom. Hoewel ik afgelopen voorjaar het mijn beste cursus ooit vond ga ik toch naar een afronding van deze serie in deze vorm. Ik wil graag mijn weekenden vrijmaken voor andere zaken. Mijn verzoek is aan de deelnemers of ik de volledige cursus mag opnemen om hem als online cursus te gebruiken. Als tegenprestatie zal ik de cursusprijs flink laten zakken.

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: 180,00 € (tariefgroep A) / 225,00 € (tariefgroep B)*, voor beroepsmatig geïnteresseerden 272,25 € (incl. BTW) te voldoen voor **10-1-23**.

Mensen die al eerder de cursus 'Zeggenschap over je bekkenbodem' gedaan hebben kunnen op herhaling voor 150 €

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 fijne feestdagen toe met veel licht en frisse buitenlucht en een gezond en vreugdevol 2023!

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 13:15-14:45 uur in het Feldenkraiscentrum Utrecht
- 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
- in het Feldenkraiscentrum Utrecht contant op de eerste lesdag

Ik doe mee met de gratis kennismakingsles op:

- donderdag 5 januari van 20:00-21:30 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: