



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.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 van het Feldenkraiscentrum Utrecht **najaar 2023**.

Voor de najaarslessen wil ik de rug in het middelpunt zetten of wat wij rug noemen. 'Je rug terug!' De rug wordt meestal gezien als de achterkant met wervelkolom en de lange rugspieren, dat deel van ons wat tegen de rugleuning rust als we zitten. Vaak voelt dat als een plaat, ongeveer triplex dik en houden we het als een plank: rug recht! Ik kijk heel anders naar onze rug! Ik heb er een blog over geschreven, want mijn visie vraagt te veel woorden om in dit programma te zetten.

De prijzen gaan met 5% inflatiecorrectie omhoog. Als je betaalt voor 1 augustus as. en als je het afgelopen seizoen hebt meegedaan krijg je 5% korting. Ook kun je 5% korting krijgen als nieuwe mensen zich aanmelden via jou. Daarmee heb je zelf invloed op de prijs.

Gedurende de zomermaand 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 4 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 **4 september t/m 21 december 2023** 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: 23 t/m 27-10-23.

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 320,25 € / B 372,75 € ***

De groepslessen kosten per les: **A 23,10 € / B 26,25 € ***

* **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 04-09-23,	laatste les 18-12-23
dinsdag	van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 05-09-23,	laatste les 19-12-23
donderdag	van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 07-09-23,	laatste les 21-12-23



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 **4 september t/m 21 december 2023** en heeft **15 lessen**. Er zullen **geen lessen** zijn in week 43: 23 t/m 27-10-23. 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: 283,50 €

De zoomlessen kosten per les: 21 €

Lestijden: maandag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 04-09-23,	laatste les 18-12-23
donderdag	van 20:00 uur – 21:30 uur;	eerste les 07-09-23,	laatste les 21-12-23



Gratis kennismakingsles

Op donderdag 31 augustus 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 inkomenssituatie 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 je 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.

Per 1 september wordt ook hier de prijs met 5% verhoogd. **A** 71,40€ en **B** 89,25€

Gedurende de zomermaand 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.

Ik ben begonnen lessen series uit het verleden op de website te zetten. Er zijn inmiddels 2 series van 6 lessen klaar.

Serie 1 **Op zoek naar lichtheid en souplesse in beweging**

In deze bewegingsreeks wil ik je bewust maken van wat jij precies steeds weer opnieuw doet wat je weer uit gemak en lichtheid weghaalt. Dus op zoek naar je eigenheden in beweging of misschien wel eigenaardigheden. Moshe Feldenkrais heeft dat 'parasitaire bewegingen' genoemd, bewegingen die niet ondersteunen en die onze natuurlijke lichtheid en souplesse in de weg zitten. Een mooi bewegingsavontuur dus!

Deze reeks kent 6 lessen die je meteen kunt beluisteren als je de aankoop hebt gedaan.

De serie kost 77€. <https://www.feldenkraisutrecht.nl/op-zoek-naar-lichtheid-en-souplesse-in-beweging/>

Serie 2 **Geef jezelf meer ademruimte!**

De ademhalingslessen die Moshe Feldenkrais ons heeft nagelaten zijn stuk voor stuk bijzonder en enigszins uitdagend. Moshe gebruikt de adem om de gehele ruimte rond het ademen beweeglijker en bewuster te maken. Het zijn dus geen ademlessen die je leren hoe je zou moeten ademen. Sterker nog een juiste adem bestaat niet. Toch geven de lessen je stuk voor stuk een gevoel van meer ruimte in je ademhaling, meer vrijheid en vanzelfsprekendheid en gemak. Heel opluchtend dus!

Deze reeks kent 6 lessen die je meteen kunt beluisteren als je de aankoop hebt gedaan.

De serie kost 77€ . <https://www.feldenkraisutrecht.nl/geef-jezelf-meer-ademruimte/>

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 en 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.
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 31-8-23 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: