1e 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

 [www.childspaceutrecht.nl](http://www.childspaceutrecht.nl), [www.parent2b.com](http://www.parent2b.com) facebook.com/parent2b

 [www.intuitiefouderschap.nl](http://www.intuitiefouderschap.nl) facebook.com/quantum.intuitief.ouderschap

 Twitter: @FeldenkraisUTR facebook.com/feldenkraiscentrumutrecht

 Twitter: @ChildSpaceUTR facebook.com/childspaceutrecht

Dit is de **informatiefolder** over de feldenkraislessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht voorjaar 2024.

Dit afgelopen seizoen hebben we met veel plezier gezocht naar hoe de rug een onderdeel is van het geheel, waardoor je een andere verbinding hebt gekregen met je rug. Zo kreeg je ‘Je rug terug!’ als samenwerkend en daardoor makkelijker bewegend deel van je lichaam als geheel.
Het thema voor dit seizoen is de relatie tussen je hand, je elleboog en schouder in de relatie tot het geheel. **‘Laat je hand je leiden in je bewegingen!’** Veel mensen hebben klachten rond arm, hand of schouder. Als mensen met deze klachten bij me komen voor advies en hulp in hun bewegingsprogrammering, dan is het bijna altijd zo dat de schouder te gespannen is en tegelijk wel de leiding neemt in de bewegingen met arm of hand. Als de schouder meer leert ontspannen en tegelijk leert overgeven en dus daarmee de leiding leert overdragen aan de hand, verandert er meteen van alles. Klachten zijn voor mij plekken waar je te veel doet, omdat iets anders in de beweging niet voldoende betrokken is of anders gezegd te strak houdt.

De groepslessen zijn in 2 avondzoomlessen en 3 overdaggroepen in de Atjehstraat. Ik werk nog steeds met wat kleinere groepen van 8 personen. 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.

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 8 januari 2024.

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 **8 januari t/m 27 juni 2024** 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: 19 t/m 23 februari, 1 t/m 5 april en 29 april t/m 10 mei en 21 t/m 24 mei.

**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** 440 € / **B** 505 € **\*** (Deze prijs geldt voor in 1 keer betalen of in 2 termijnen van **A** 220 € / **B** 252,50 €. 2de termijn te voldoen voor 31-3-24)
De groepslessen kosten per les: **A** 23,10 € / **B** 26,25 € **\***

 **\* 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 8-01-24, laatste les 24-06-24

 dinsdag van 13:15 uur – 14:45 uur; eerste les 9-01-24, laatste les 25-06-24

 donderdag van 10:15 uur – 11:45 uur; eerste les 11-01-24, laatste les 27-06-24

**De lessen via** **zoom**



Naast bovenstaande lessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht zullen ook de zoomlessen **'Bewust worden door Bewegen'** dit voorjaarblijven. 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 **8 januari t/m 27 juni 2024** en heeft **20 lessen**.
Er zullen **geen lessen** zijn in de weken: 19 t/m 23 februari, 1 t/m 5 april en 29 april t/m 10 mei en 20 t/m 24 mei.

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: 400,00 € (Deze prijs geldt voor in 1 keer betalen of in 2 termijnen van 200€. 2de termijn te voldoen voor 31-3-24)

Losse zoomlessen kosten per les: 21 €

**Lestijden:** maandag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 8-01-24, laatste les 24-06-24

 donderdag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 11-01-24, laatste les 27-06-24

**Gratis kennismakingsles**

Op **donderdag 4 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 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** 71,40 € / **B** 89,25 € \* voor een uur.

Bij **afzeggen van de afspraak binnen 24 uur** voor de betreffende afspraak wordt het tarief van een les berekend.
In verband met voorkomen van besmetting is afzegging bij griep en corona gerelateerde klachten zonder financiële gevolgen.

Lessenseries op audio zijn te vinden op mijn website



 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 fijne feestdagen toe met veel licht en frisse buitenlucht en een gezond en vreugdevol 2024!**

**Met hartelijke groeten, Tjitske de Boer**



**antwoordstrook:**

Opsturen naar: Feldenkraiscentrum Utrecht of mailen naar: feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl

 1e Atjehstraat 2

 3531 SK Utrecht

\* doorhalen wat niet van toepassing is.

O aankruisen waaraan je wenst deel te nemen.

Ik schrijf me in voor de lessen op:

 O maandag van 17:30-19:00 uur in het Feldenkraiscentrum Utrecht

 O maandag van 20:00-21:30 uur via zoom

 O dinsdag van 13:15-14:45 uur in het Feldenkraiscentrum Utrecht

 O donderdag van 10:15-11:45 uur in het Feldenkraiscentrum Utrecht

 O donderdag van 20:00-21:30 uur via zoom

Ik val onder betalingsklasse A / B **\***

 O ik volg de Feldenkraislessen in verband met een betere uitoefening van mijn beroep, nl.:

 ………………………….…………

Ik betaal de lessen

 O ineens door over te maken voor 31 december

O in twee termijnen, 1 voor 31 december en 1 voor 31 maart

 O in het Feldenkraiscentrum Utrecht contant op de eerste lesdag

Ik doe mee met de gratis kennismakingsles op:

 O donderdag 4 januari van 20:00-21:30 uurvia zoom

Ik verklaar op de hoogte te zijn van de annuleringsregeling en ga er mee akkoord.

plaats, datum handtekening

 O Ik **wil geen informatie meer ontvangen, wil je me uit je bestanden verwijderen of verwijder jezelf uit de bestanden door je uit te schrijven voor mijn nieuwsbrief.**

naam:

adres:

woonplaats (+postcode):

E-mailadres:

telefoon:

beroep: