



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: feldenkraisutrecht@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

Het voorjaarsprogramma van Feldenkraiscentrum Utrecht voor voorjaar 2025

Het afgelopen seizoen hebben we gezocht naar hoe het bekken beweegt in het geheel **Verbindend bewegen vanuit je bekken**. Hoe kun je licht bewegen vanuit rug, bekken en benen? Welke bewegingen zijn hiervoor het meest geschikt? Het ging over de plaats van je heupgewrichten in de gehele basis van je bekken. Hier horen ook bekkenbodempem en middenrif bij.

De laatste tijd krijg ik veel mensen met evenwicht problemen, die vaak al enorm verbeteren door de voeten meer in het bewustzijn te brengen en meer beweeglijk te maken. Daarom vind ik het een goed plan om weer de voeten in je focus te brengen en daarna bewegingen met de voeten als startpunt te maken. De serie krijgt de naam **'Stilstaan bij je voeten'**. Omdat voeten ons dragen en vaak te hard werken voor wat echt nodig is, verstijven ze steeds weer. Dus ook als je een aantal van deze lessen al eens hebt gedaan zul je merken dat je veel prettiger staat en balanceren kunt in je voeten na elke les.

De groepslessen zijn in 2 avondzoomlessen en 3 overdaggroepen in de Atjehstraat. **De maandaggroep half 6 gaat in het Engels.** Ik werk met wat kleinere groepen van max 10 personen.

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 6 januari 2025.

Ze duren ongeveer een uur. Daarna is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen als daar behoefte voor is.

De groepen zijn maximaal 10 personen.

Inschrijving gaat per semester. Dit semester loopt van **6 januari t/m 26 juni 2025** 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: 22 t/m 28 februari, 19 april t/m 4 mei en 7 t/m 15 juni en maandag 5 en dinsdag 6-mei en donderdag 29 mei 2025.

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 €**. 2^{de} termijn te voldoen voor 31-3-25)

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 (in English) van 17:30 uur – 19:00 uur;	eerste les 6-01-25	laatste les 23-06-25
dinsdag van 13:15 uur – 14:45 uur;	eerste les 7-01-25,	laatste les 24-06-25
donderdag van 10:15 uur – 11:45 uur;	eerste les 9-01-25,	laatste les 26-06-25

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 **6 januari t/m 26 juni 2025** en heeft **20 lessen**.

Er zullen **geen lessen** zijn in de weken: 22 t/m 28 februari, 19 april t/m 4 mei en 7 t/m 15 juni en maandag 5 en dinsdag 6-mei en donderdag 29 mei 2025.

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€.
2^{de} termijn te voldoen voor 31-3-25)

Losse zoomlessen kosten per les: 21 €

Lestijden: maandag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 6-01-25, laatste les 23-06-25
donderdag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 9-01-25, laatste les 26-06-25

Betalingen overmaken naar: **NL60 ASNB 0706 8468 42** tnv. **Feldenkraiscentrum Utrecht.**



Gratis kennismakingsles

Op donderdag 2 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** 72 € / **B** 90 € * voor een uur.

Bij afzeggen van de afspraak binnen 24 uur voor de betreffende afspraak wordt de les in principe in rekening gebracht.

Lessenseries op audio zijn te vinden op mijn website

Serie 1 Leren ontspannen in beweging

Ontspannen is een terugkerende behoefte in deze stressvolle tijd. Hoe fijn zou het zijn je ontspannen te voelen en tegelijk in je bewegingen te merken hoe vloeiend en licht ze zijn geworden! Zelfs zo vloeiend en licht dat het kan voelen als het stromen van water.

In feldenkraislessen ben je niet bezig met ontspannen. Je maakt bewegingen waar je de verschillende spieren in je lichaam beter laat samenwerken, juist door je op die samenwerking te richten. Hierdoor gaan vervolgens ongemerkt andere bewegingen ook makkelijker. En als je dan aan het eind van de bewegingsles jezelf voelt, blijkt je zoveel meer te hebben ontspannen en dat is heel goed voelbaar in hoe je staat en loopt.

De serie kost 77€. <https://www.feldenkraisutrecht.nl/leren-ontspannen-in-beweging/>

Serie 2 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 3 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/>



antwoordstrook:

Opsturen naar: Feldenkraiscentrum Utrecht
1^e Atjehstraat 2
3531 SK Utrecht

of mailen naar: feldenkraisutrecht@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 **in English**
- 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 twee termijnen, 1 voor 31 december 2024 en 1 voor 31 maart 2025
- in het Feldenkraiscentrum Utrecht contant op de eerste lesdag

Ik doe mee met de gratis kennismakingsles op:

- donderdag 2 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 of verwijder jezelf uit de bestanden door je uit te schrijven voor mijn nieuwsbrief.

naam:

adres:

woonplaats (+postcode):

E-mailadres:

telefoon:

beroep: