



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

en www.childspaceutrecht.nl en www.parent2b.com

Twitter: @FeldenkraisUTR

Twitter: @ChildSpaceUTR

E-mail: feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl

facebook.com/parent2b

facebook.com/feldenkraiscentrumutrecht

facebook.com/childspaceutrecht

Dit is de **informatiefolder** over de feldenkraislessen van het Feldenkraiscentrum Utrecht **najaar 2025**.

Het afgelopen half jaar hebben we ons uitgebreid beziggehouden met de voeten, 'Stilstaan bij de voeten'. Elke week was weer een nieuw avontuur, in de zin van ontdekken hoeveel verschillende bewegingen de voet in zich heeft. Resultaat is meer ontspanning in en rond de voeten, meer voelen in de voeten en meer kunnen toegeven aan de ondergrond waardoor het staan en lopen aangenamer wordt en met meer balans. Daarna zijn we de voeten gaan gebruiken om de beweeglijkheid in de rest van het lichaam uit te nodigen. Al met al weer een pracht reeks geworden. Dit komende najaar wil ik de beweeglijkheid van de romp als bewegingsruimte met jullie onderzoeken en vandaar weer terug in verbinding met de armen, de benen en het hoofd, 'Vanuit je centrum!'. In de hele romp is ook zoveel meer te beleven dan dat woord je doet geloven. Elke bewegingsruimte die je erbij vindt, geeft meer zachtheid en lichtheid in je bewegingen, waardoor je je gewrichten minder belast. Aangezien veel van deze bewegingsruimte ook je adem meer ruimte geeft en Moshe Feldenkrais leuke bewegingen heeft met de adembewegingen als startpunt, zal ik zeker ook zijn ademlessen gaan benutten. Iemand deed de suggestie: Vanuit de flank. Dat is een mooie woordspeling, maar geeft een te beperkt beeld van wat ik zoek, maar de flank is zeker een heel belangrijk deel in de beweeglijkheid van de romp.



De najaarslessen in de Atjehstraat

De wekelijkse groepslessen 'Bewust worden door Bewegen' beginnen weer op 1 september.

Ze zijn anderhalf uur, waarbij het bewegingsgedeelte ruim een uur duurt. Daarna is er gelegenheid ervaringen uit te wisselen.

De groepen zijn maximaal 12 personen.

Inschrijving gaat per semester. Dit semester loopt van **1 september t/m 22 december 2025** 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 de herfstvakantie Midden-Nederland in week 43: **20 t/m 24-10-25**. En maandag **8-12-25**

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 325 € / B 375 € ***

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 1-09-25, laatste les 22-12-25 (Engels gesproken)
donderdag van 10:15 uur – 11:45 uur; eerste les 4-09-25, laatste les 18-12-25

De lessen gaan alleen door bij voldoende inschrijving van minimaal 6 deelnemers per groep.



De najaarslessen via zoom

Naast bovenstaande lessen in het Feldenkraiscentrum Utrecht zijn er ook zoomlessen 'Bewust worden door Bewegen'. 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 les. Dit semester loopt van **4 september t/m 18 december 2025** en heeft **15 lessen**. Er zullen **geen lessen** zijn in de herfstvakantie Midden-Nederland in week 43: **20 t/m 24-10-25**

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: 300 €

De zoomlessen kosten per les: 21 €

Lestijd: donderdag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 4-09-25, laatste les 18-12-25

Annuleringsregeling: Voor deze lessen geldt dat je het gehele cursusgeld verschuldigd bent, ook bij uitval gedurende de serie. Je betaalt voor de gehele reeks tenzij je duidelijk vooraf een andere afspraak treft.

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



Gratis kennismakingsles

Op donderdag 28 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 € 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 72,50 € / B 90 €** * voor een uur.

Bij **afzeggen van de afspraak binnen 24 uur** voor de betreffende afspraak wordt de les berekend.



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/>

Ik wens jullie een fijne en beweeglijke zomer toe in goede gezondheid en met veel licht en lucht!
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.

☐ 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 In het Engels
- ☐ 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 28-8-25 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: