

## **Thema van dit semester: 'De ontwikkelingsbewegingen nieuwsgierig onderzoeken'.**

Afgelopen seizoen onderzochten we de beweeglijkheid van de romp als centrum van al onze bewegingen. Door daar meer vrijheid te vinden, ga je vaak vanzelf lichter en makkelijker bewegen.

Dit voorjaar bouwen we daarop voort. We zetten die natuurlijke beweeglijkheid in binnen de motorische ontwikkeling. De bewegingen beginnen klein en eenvoudig en met de zwaartekracht mee. Gaandeweg worden ze rijker en complexer, terwijl je leert steeds verfijnder met die zwaartekracht mee te blijven werken.

Hoe meer tijd en aandacht je jezelf in elke les gunt, hoe groter het effect. Dus langzaam en aandachtig bewegen. Het is een proces van elke beweging nieuw ervaren en ontdekken. Iedereen die al langer meedoet aan mijn lessen heeft ze al minimaal 1x gedaan. Deze kun je echter niet vaak genoeg herhalen.

---

### **Wekelijkse groepslessen in de Atjehstraat**

- Start: **5 januari 2026**
- Duur: **1,5 uur** (waarvan ruim een uur bewegen)
- Maximaal **12 deelnemers**
- Semester: **5 januari t/m 19 juni 2026 (20 lessen)**

Na de les is er ruimte om ervaringen te delen.

#### **Geen lessen op:**

- 16–20 februari
- 6–10 april
- 27 april–1 mei
- maandag 25 mei
- donderdag 14 mei

#### **Lestijden**

- **Maandag:** 17:30–19:00 (laatste les 15 juni)
- **Donderdag:** 10:15–11:45 (laatste les 18 juni)

De lessen gaan door bij minimaal **6 deelnemers per groep**.

#### **Kosten groepslessen (Atjehstraat)**

**Semesterprijs** (betaling kan in één keer of in twee termijnen; 2de termijn vóór 31 maart 2026)

- Tarief A: **€440/2 × €220**
- Tarief B: **€505/2 × €252,50**

#### **Prijs per losse les:**

- Tarief A: **€23,10**

- **Tarief B: €26,25**

*Tarief A: netto-inkomen tot €1700 per maand*

*Tarief B: netto-inkomen boven €1700 per maand*

---

### **Wekelijkse lessen via zoom**

Naast de lessen in het centrum zijn er ook live **Zoomlessen Bewust worden door Bewegen**.

- Donderdag 20:00–21:30
- 20 lessen met dezelfde opbouw als de groepslessen
- Los of per semester te volgen
- **Geen les op: 19-2, 9 en 30-4 en 14-5-2026**

### **Kosten zoomlessen**

- **Semesterprijs: €400**  
(in één keer of in twee termijnen van €200; tweede termijn vóór 31 maart 2026)
  - **Losse les: €21**
- 

### **Kennismaken**

- **Gratis Zoom-kennismakingsles: maandag 5 januari, 20:00–21:30**
- Daarnaast: tot **3 kennismakingslessen** tijdens het seizoen (bij voldoende ruimte)