



TJITSKE DE BOER FELDENKRAISCENTRUM UTRECHT

1^e Atjehstraat 2 3531 SK Utrecht tel. (030) 294 77 66 E-mail: feldenkraiscentrumutrecht@lombok.nl

NL60 ASNB 0706 8468 42 tnv. Feldenkraiscentrum Utrecht

www.feldenkraisutrecht.nl

www.childspaceutrecht.nl

www.parent2b.com

Facebook.com/feldenkraiscentrumutrecht

Facebook.com/childspaceutrecht

Facebook.com/parent2b

Twitter: @FeldenkraisUTR

Twitter: @ChildSpaceUTR

Dit is de **informatiefolder** over de feldenkraislessen van het Feldenkraiscentrum Utrecht **najaar 2024**.

Nadat ik langzaam steeds meer klachten kreeg van mijn linker heup, moest ik wel toegeven dat ik dit niet meer zelf kon oplossen, ook niet met de beste therapeuten en therapieën. Eerste stap daarna was een Röntgenfoto laten maken van het heupgewricht. Daar bleek dat ik door een artritis in mijn gewricht nauwelijks nog een duidelijke kop en kom had. Dat werd dus een nieuw heupgewricht. Wat ik mooi vond was dat ondanks het Röntgenrapport waarin sprake was van verkleefing van de 2 botdelen, ik dankzij mijn beweeglijkheid nog steeds veel functie had. Ook de pijn was steeds weer in de hand te houden. Wonderlijk wat de verschillende feldenkraisbewegingen kunnen doen in geval van degeneratie. Feldenkraisbewegingen zijn erop gericht dat alles haar plaats heeft in het geheel. Door de samenwerking van alle verschillende lichaamsdelen kon ik mijn heup aardig ontzien.

Deze bewegingen en mijn ontdekkingen wil ik graag aan jullie doorgeven. Hoe kun je licht bewegen vanuit rug, bekken en benen? Welke bewegingen zijn hiervoor het meest geschikt? Het gaat in ieder geval over de plaats van je heupgewrichten in de gehele basis van je bekken. Hier horen ook bekkenbodem en middenrif bij.

Het thema van het najaar wordt dus **Verbindend bewegen vanuit je bekken**.



De najaarslessen in de Atjehstraat

De wekelijkse groepslessen 'Bewust worden door Bewegen' beginnen weer op 16 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 **16 september t/m 12 december 2024** en heeft **12 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 44: 28 t/m 31-10-24.

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** 250 € / **B** 290 € *

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 16-09-24, | laatste les 09-12-24 |
| dinsdag | van 13:15 uur – 14:45 uur; | eerste les 17-09-24, | laatste les 10-12-24 |
| donderdag | van 10:15 uur – 11:45 uur; | eerste les 19-09-24, | laatste les 12-12-24 |

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 12 lessen ineens of per losse les. Dit semester loopt van **16 september t/m 12 december 2024** en heeft **12 lessen**. Inhalen kan in de andere zoomles. Er zullen **geen lessen** zijn in de herfstvakantie Midden-Nederland in week 44: 28 t/m 31-10-24.

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 als je ineens betaalt: 230 €

De zoomlessen kosten per les: 21 €

Lestijden: maandag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 16-09-24, laatste les 09-12-24
donderdag van 20:00 uur – 21:30 uur; eerste les 19-09-24, laatste les 12-12-24

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 12 september 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 inkomensituatie 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** 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.



Ik ben begonnen lessen series uit het verleden op de website te zetten. Er zijn inmiddels 3 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/>

Serie 3 **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.

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

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

Ik wens jullie een fijne en zonnige zomer toe met veel gezondheid en licht!

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 12-9-24 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: