



# Feldenkrais methode programma

**PRAKTIJK LIJNBAANSGRACHT AMSTERDAM**

Lijnbaansgracht 67-0 | 1015 GW Amsterdam | Tel 020 3304433

[info@praktijklijnbaansgracht.nl](mailto:info@praktijklijnbaansgracht.nl) | [www.praktijklijnbaansgracht.nl](http://www.praktijklijnbaansgracht.nl)

# De Feldenkrais methode

*Bewust worden door bewegen. Spelenderwijs geven de Feldenkraislessen je ondersteunende, vaak ongewone en uitdagende bewegingsmogelijkheden. Op organische wijze integreer je deze in het dagelijkse leven.*

Door langzaam en met aandacht te bewegen, ontdek je gewoontepatronen (je houdt je adem in als je iets doet, je gebruikt veel kracht, je fixeert jezelf). In deze gewoontepatronen speelt niet alleen bewegen een rol, maar ook voelen (je niet bewust zijn van bepaalde delen van jouw lichaam) en denken (dit kan ik niet, heb ik nooit gekund, wat duurt het lang). Dit leidt tot meer bewustzijn van jezelf en je omgeving, een grotere flexibiliteit en je ontdekt wat gemakkelijker en lichter voor je is.

- Ook dit voorjaar bieden wij de lessen zowel in Praktijk Lijnbaansgracht als online via Zoom aan
- Voor de lessen in de Praktijk blijven de covidmaatregelen gelden. Vandaar dat wij deze lessen alleen als serie aanbieden. Losse lessen zijn helaas niet mogelijk. Voor de lessen via zoom geldt dit niet

## Programma

Maandag

## Januari – April 2022

### Feldenkraisles via zoom

I: 9.00 - 10.00 uur door **Frances Schorer**  
10 Januari t/m 11 April  
m.u.v. 14 Maart  
kosten: € 165.- / losse les € 14.-  
Info: [f.j.tschorer@planet.nl](mailto:f.j.tschorer@planet.nl)

Maandag

### Feldenkraisles via zoom

II: 15.45 - 16.45 uur door **Rineke Brinkhof**  
III: 17.15 - 18.15 uur door **Rineke Brinkhof**  
10 Januari t/m 11 April m.u.v. 21 Februari  
Kosten: € 165.-/ losse les: € 14.-  
Info: [r.brinkhof@hetnet.nl](mailto:r.brinkhof@hetnet.nl)

Dinsdag

### Feldenkraisles via zoom

I: 19.00 – 20.00 u door **Rineke Brinkhof**  
11 Januari t/m 12 April m.u.v. 22 Februari  
Kosten: € 165.-/ losse les: € 14.-  
Info: [r.brinkhof@hetnet.nl](mailto:r.brinkhof@hetnet.nl)

Dinsdag

### Feldenkraisles via zoom en in de praktijk

18.30 – 19.30 uur door **Nicoline van der Pas**  
4 Januari (doorlopend). Voertaal: engels  
Kosten: € 168.-/ losse les: € 15.- incl. audio  
Info: [info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)

Woensdag

### Feldenkraisles in de Praktijk

I: 09.15 - 10.15 uur door **Anna Verberne**  
12 Januari t/m 13 April m.u.v. 23/2+2/3  
Kosten: € 144.-  
Info: [manikole@quicknet.nl](mailto:manikole@quicknet.nl)

Woensdag

### Feldenkraisles via zoom : 09.00-10.00 uur

Nicoline van der Pas. [info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)  
4 Januari (doorlopend). Voertaal: nederlands  
Kosten: € 168.-/ losse les: € 15.- incl. audio