



Feldenkrais methode programma

PRAKTIJK LIJNBAANSGRACHT AMSTERDAM

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

info@praktijklijnbaansgracht.nl | 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.

De lessen worden zowel in Praktijk Lijnbaansgracht als online via Zoom gegeven

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

April- Juli 2022

Maandag

Feldenkraisles via zoom

I: 9.00 - 10.00 uur door **Frances Schorer**
25 April t/m 27 Juni
kosten: € 14.- per les
Info: 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**
2 Mei t/m 27 Juni m.u.v. 6 Juni
Kosten: € 96.-/ losse les: € 14.-
Info: r.brinkhof@hetnet.nl

Dinsdag

Feldenkraisles via zoom

I: 19.00 – 20.00 u door **Rineke Brinkhof**
3 Mei t/m 28 Juni
Kosten: € 108.-/ losse les: € 14.-
Info: r.brinkhof@hetnet.nl

Dinsdag

Feldenkraisles via zoom en in de praktijk

18.30 – 19.30 uur door **Nicoline van der Pas**
5 April t/m 21 Juni
Kosten: € 168.-
Info: nicolinevanderpas@gmail.com

Woensdag

Feldenkraisles in de Praktijk

I: 09.15 - 10.15 uur door **Anna Verberne**
11 Mei t/m 6 Juli
Kosten: € 108.- voor de hele serie
Info: manikole@quicknet.nl

Woensdag

Feldenkraisles via zoom

09.00-10.00 uur door **Nicoline van der Pas**
6 April t/m 22 Juni
Kosten: € 168.-
Info: nicolinevanderpas@gmail.com