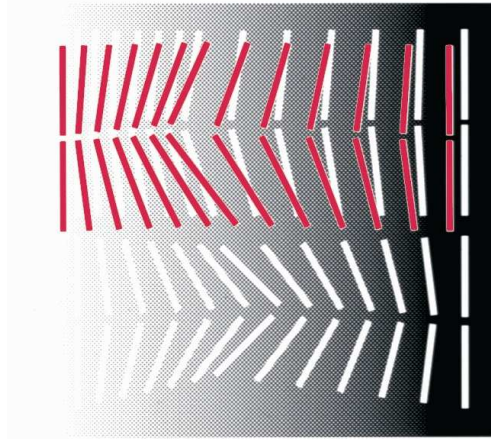


Praktijk Lijnbaansgracht



2019

- Fysiotherapie
- Feldenkrais
- Haptonomie
- Iokai shiatsu
- Familieopstellingen
- Gestalttherapie

Lijnbaansgracht 67-0
1015 GW Amsterdam
Tel 020 3304433
info@praktijklijnbaansgracht.nl
www.praktijklijnbaansgracht.nl

De Feldenkrais methode

Frances Schorer, Rineke Brinkhof, Anna Verberne,
Nicoline van der Pas, Barbara Roodnat

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 je zelf).

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 naar meer bewustzijn van je zelf en je omgeving, een grotere flexibiliteit en je ontdekt wat gemakkelijker en lichter voor je is.

- Wie zich inschrijft voor de hele serie heeft voorrang. Als er voldoende plek is kunnen de lessen ook los worden gevolgd. Graag van te voren aanmelden. De kosten zijn € 14.- per losse les
- Gemiste uren kunnen binnen dezelfde serie worden ingehaald.

PROGRAMMA Januari–April 2019

- Maandag** **Groepsfysiotherapie op basis van Feldenkrais**
I: 9.00 - 10.00 uur door **Frances Schorer**
7 Januari t/m 15 April
m.u.v. 21+28 Januari + 4 Februari
kosten:€ 144.-
II: 15.45 - 16.45 uur door **Rineke Brinkhof**
III: 17.15 - 18.15 uur door Rineke Brinkhof
7 Januari t/m 15 April
m.u.v. 18 Februari
Kosten: € 168.-
- Dinsdag** **Feldenkraislessen**
I: 18.30 - 19.30 u. :**Nicoline van der Pas**
8 Januari t/m 16 April
m.u.v. 15 Januari + 19 Februari
Kosten: € 156. -
- Woensdag** **Feldenkraislessen**
I: 09.15 - 10.15 uur door **Anna Verberne**
30 Januari t/m 17 April
m.u.v. 20 Februari +13 Maart
Kosten: € 120.-
- Donderdag** **Feldenkraislessen**
I: 18.30-19.30 uur **Barbara Roodnat**
10 Februari t/m 18 April
Deze les wordt gegeven bij voldoende belangstelling. *Contact:* barbararoodnat@gmail.com