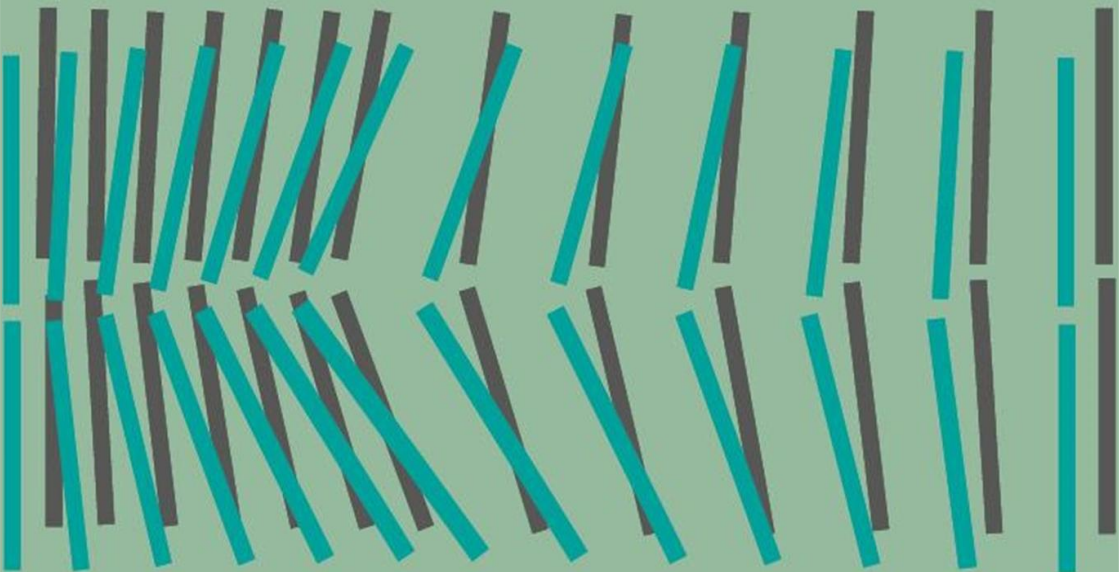
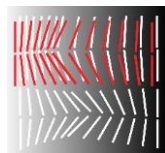




Feldenkrais groepslessen april-juni 2025

Praktijk Lijnbaansgracht
voor lichaamsgerichte training en therapie



Lijnbaansgracht 67 onder, Amsterdam
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).



De speciaal ontworpen, langzame bewegingen van de Feldenkrais methode leiden tot meer bewustzijn van jezelf en je omgeving, en grotere flexibiliteit. Je ontdekt wat gemakkelijker en lichter voor je is.

De lessen worden zowel in Praktijk Lijnbaansgracht als online via Zoom gegeven.
Kijk op de volgende pagina voor verdere informatie.

Workshops

door Simon Brod en Andrea Derkse

Zaterdag 3 Mei 11.00 - 15.00 uur: draaien zonder inspanning

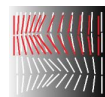
Zaterdag 7 Juni 11.00 - 15.00 uur: thema wordt later bekendgemaakt

Kosten: € 45.- per workshop

Informatie en inschrijving: simon@bodymind.space.

Naast bovenstaande workshops worden ook andere sessies gepland.

Voor de laatste informatie raadpleeg www.praktijklijnbaansgracht.nl



Lessen April-Juli 2025

Maandag

9.00 – 10.00 uur

In de Praktijk en via zoom door **Frances Schorer**

28 April t/m 16 Juni m.u.v. 9 Juni

Kosten: € 15.- per les

Info: f.j.tschorer@planet.nl / 06 3027 8007

Maandag

16.15 – 17.15 uur

In de Praktijk en via zoom door **Andrea Derkse**

28 April t/m 7 Juli m.u.v. 9 Juni

Kosten: € 12.- per les

Info: andreaderkse@gmail.com

Dinsdag

18.30 – 19.30 uur

Via zoom door **Nicoline van der Pas**

15 April t/m 8 Juli m.u.v. 20 mei

Kosten: € 168.- (12 lessen) / per les € 15.-

Info: info@incrediblemoves.nl

Woensdag

09.15 – 10.15 uur

In de Praktijk door **Anna Verberne**

7 Mei t/m 2 Juni

Kosten: € 117.- voor de hele serie (geen losse lessen)

Info: manikole@quicknet.nl

Woensdag

09.00-10.00 uur

Via zoom door **Nicoline van der Pas**

16 April t/m 9 Juli m.u.v. 21 mei

Kosten: €168.- (12 lessen) / per les €15.-

Info: info@incrediblemoves.nl

Donderdag

9.30 – 10.30 uur

In de Praktijk door **Andrea Derkse**

24 April t/m 9 Juli m.u.v. 29 mei en 12 juni

Kosten: € 12.- per les

Info: andreaderkse@gmail.com

Zaterdag

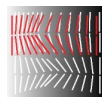
09.00 – 10.00 uur

In de Praktijk door **Simon Brod**

5 April t/m 5 Juli m.u.v. 19 en 26 april

Kosten: € 12.- per les

Info: simon@bodymind.space / 06 1515 9534



Onze Feldenkrais docenten voor zowel groepslessen als individuele sessies



Andrea Derkse
06 1606 4951
andreaderkse@gmail.com



Anna Verberne
06 1058 7812
manikole@quicknet.nl



Barbara Roodnat
06 2988 9118
bmroodnat@ziggo.nl



Frances Schorer
06 3027 8007
f.j.tschorer@planet.nl



Nicoline van der Pas
06 2291 7416
info@incrediblemoves.nl



Simon Brod
06 1515 9534
simon@bodymind.space

