



# Feldenkrais methode programma

PRAKTIJK LIJNBAANSGRACHT AMSTERDAM

Lijnbaansgracht 67-O | 1015 GW Amsterdam

[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.

De lessen worden zowel in Praktijk Lijnbaansgracht als online via Zoom gegeven. Kijk hiernaast voor verdere informatie.

## Programma

<b>Maandag</b> 9.00 - 10.00 uur	In de praktijk en via zoom door <b>Frances Schorer</b> 8 April. t/m 10 Juni m.u.v. 20 Mei Kosten: € 15.- per les Info: <a href="mailto:f.j.tschorer@planet.nl">f.j.tschorer@planet.nl</a> / 063078007
<b>Maandag</b> 16.15 – 17.15 uur	Via zoom en in de praktijk door <b>Andrea Derkse</b> 15 April t/m 1 Juli m.u.v. 20 en 27 Mei Kosten: € 12.- per les Info: <a href="mailto:andreaderkse@gmail.com">andreaderkse@gmail.com</a>
<b>Maandag</b> 19.00 – 20.00 uur	In de praktijk door <b>Simon Brod</b> 22 April t/m 1 Juli m.u.v. 20 en 27 Mei Kosten: € 12.- per les Info: <a href="mailto:simon@bodymind.space">simon@bodymind.space</a> / 0615159534
<b>Dinsdag</b> 18.30 – 19.30 uur	In de praktijk en via zoom door <b>Nicoline van der Pas</b> 2 April t/m 9 Juli [April 9, 16, 23 en Mei 7, 14, 21 alleen online] Kosten: € 168.- (12 lessen) / per les € 15.- (incl. audio) Info: <a href="mailto:info@incrediblemoves.nl">info@incrediblemoves.nl</a>
<b>Woensdag</b> 09.15 - 10.15 uur	In de Praktijk door <b>Anna Verberne</b> 3 April t/m 26 Juni m.u.v. 1 en 29 Mei Kosten: € 143.- voor de hele serie (geen losse lessen) Info: <a href="mailto:manikole@quicknet.nl">manikole@quicknet.nl</a>
<b>Woensdag</b> 09.00-10.00 uur	Via zoom door <b>Nicoline van der Pas</b> 3 April t/m 10 Juli m.u.v. 10 April en 8 Mei Kosten: €168.- (12 lessen) / per les €15.- (incl. audio) Info: <a href="mailto:info@incrediblemoves.nl">info@incrediblemoves.nl</a>
<b>Donderdag</b> 9.30 – 10.30 uur	In de praktijk door <b>Andrea Derkse</b> 18 April t/m 4 Juli m.u.v. 9 en 30 Mei Kosten: € 12.- per les Info: <a href="mailto:andreaderkse@gmail.com">andreaderkse@gmail.com</a>