



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. Lessen zowel in de praktijk en online

Van harte welkom: Andrea Derkse en Simon Brod zijn sinds begin 2023 eigenaren van Praktijk Lijnbaansgracht. Andrea en Simon ronden in Augustus 2024 hun Feldenkrais opleiding af en zijn op dit moment gekwalificeerd om groepslessen te geven. Zij geven wekelijks lessen en gaan in de toekomst ook workshops in het weekend geven.

Programma

Januari - April 2024

Maandag

Feldenkraisles in de praktijk

I: 9.00 - 10.00 uur door **Frances Schorer**
8 Januari t/m 25 Maart m.u.v. 19 Februari
Kosten: € 15.- per les

Info: f.j.tschorer@planet.nl / 063078007

Maandag

Feldenkraisles via zoom en in de praktijk

II: 16.15 – 17.15 uur door **Andrea Derkse**
8 Januari t/m 25 Maart m.u.v. 12 Februari
Kosten: € 12.- per les

Info: andreaderkse@gmail.com

Maandag

Feldenkraisles in de praktijk

I: 19.00 – 20.00 u door **Simon Brod**
Vanaf 15 Januari t/m 25 Maart m.u.v. 12 Februari
Kosten: € 12.- per les

Info: simon@bodymind.space

Dinsdag

Feldenkraisles Live in de praktijk en via zoom

II: 18.30 – 19.30 uur door **Nicoline van der Pas**
Vanaf 9 Januari/ 12 lessen

Kosten: € 168.-/ per les € 15.- (incl. audio)

Info: info@incrediblemoves.nl

Woensdag

Feldenkraisles in de Praktijk

I: 09.15 - 10.15 uur door **Anna Verberne**
10 Januari t/m 27 Maart m.u.v. 14+21 Februari
Kosten: € 130.- voor de hele serie (geen losse lessen)

Info: manikole@quicknet.nl

Woensdag

Feldenkraisles via zoom

II: 09.00-10.00 uur door **Nicoline van der Pas**
Vanaf 10 Januari , 12 lessen

Kosten: €168.-/ per les €15.- (incl. audio)

Info: info@incrediblemoves.nl

Donderdag

Feldenkraisles in de praktijk

9.30 – 10.30 uur door **Andrea Derkse**
11 Januari t/m 28 Maart m.u.v. 15 Februari
Kosten: € 12.- per les

Info: andreaderkse@gmail.com