

## Kennismaken met de Feldenkrais methode

### Wat is Feldenkrais?



### Bewustwording door beweging

### Wat beweegt jouw? Hoe beweeg jij?

Spelenderwijs en stap voor stap, soms door ongewone bewegingscombinaties die gebaseerd zijn op onze dagelijkse bewegingen, wordt je je bewust van je eigen patronen en voorkeuren.

Je onderzoekt wat je beperkt of hindert om vloeiend, zonder overbodige inspanning en met gratie te bewegen. Van daaruit leer je je lichaam op nieuwe manieren te organiseren. Met gemak, plezier en diversiteit. Dat wat makkelijker, lichter voor je is, zet zich voort in het dagelijkse leven.

De Feldenkrais methode is ondersteunend bij diverse **lichamelijke klachten** rond bewegen en stress. Ook wordt de methode frequent toegepast in vakgebieden als Dans, Theater, Muziek, Onderwijs en Sport.

### Wat biedt deze dag?

In deze unieke workshop wordt je je bewust HOE jij beweegt en leer je dat je een keuze hebt in jouw manier van bewegen. Je leert een rijk palet aan bewegingen kennen die je met gemak en zonder overbodige inspanning kunt toepassen. Deze inzichten geven je letterlijk meer RUIJTE.

### De ondersteunende rol van onze wervelkolom



In deze workshop ligt het accent op onze Rug. Onze wervels zo met elkaar verbonden dat wij kunnen liggen, zitten, buigen, draaien, staan, lopen, rennen, springen op tal van manieren. Onze wervelkolom ondersteunt ons, heeft een belangrijke invloed op het gemak waarmee wij bewegen en helpt ons om te gaan met de zwaartekracht.

De waarde van een ondersteunende wervelkolom is groot. Het beïnvloedt elke beweging positief of negatief en geeft ons stabiliteit en flexibiliteit.

***Ons geraamte geeft ons de mogelijkheid onszelf zodanig te organiseren dat wij met een minimum aan inspanning kunnen bewegen.***



**Moshe Feldenkrais** (1904-1984) was een enthousiaste Judoka en judo heeft grote invloed gehad op de ontwikkeling van de Feldenkrais methode. Zijn werk werd gevoed door de senso-motorische ontwikkeling van het kind, anatomie, gedragsfysiologie en bio-mechanica.

---

**Anna Verberne** is Feldenkrais docent, Child'Space practitioner en Iokai Shiatsu therapeut. Als Docent beweging werkzaam in het nascholingsprogramma van Stichting Beweging,

Dans en Spel te Amsterdam. Haar achtergrond in de moderne dans, acrobatiek en haar scholing in Martial Arts (Shinto , Ki-Aikido) zijn een belangrijke inspiratiebron, waar zij tijdens haar lessen en behandelingen rijkelijk uit put. Anna heeft een Feldenkrais en Iokai Shiatsu praktijk in Amsterdam en Spierdijk en werkt met kinderen en volwassenen.

Meer info » [mani-kole.nl](http://mani-kole.nl)

Meer lezen over de Feldenkrais methode » [feldenkrais.nl](http://feldenkrais.nl)

### **Deze workshop wordt georganiseerd door De Hartcirkel te Bergen**

**Datum:**

Zondag 31 Maart 2019

**Locatie:**

Lucebertschool, Zakedijkje 38a, 1862HB Bergen nh » [www.lucebertschool.nl](http://www.lucebertschool.nl)

**Tijdstip:**

10 tot 17 uur (inloop om 9.30 uur met koffie/thee en lekkers)

**Verdere Informatie:** [www.dehartcirkel.nl](http://www.dehartcirkel.nl)

