

Awareness Through Movement

Voorjaar 2025

Feldenkraislessen met Caro van Iersel

Wekelijkse lessen:

Dinsdagavond van 20.00 – 21.15 uur

Vrijdagochtend van 10.00 – 11.15 uur



Aftasten...

We gebruiken onze handen, voeten, ogen en andere zintuigen om af te tasten waar we zijn, ons te oriënteren, goede ondergrond te vinden en passende actie te ondernemen. In een wereld ingericht vol

prikkels en tijdsdruk wordt onze informatieverwerking zwaar belast en ontstaat bij velen een beperkter bereik van de aandacht. De bewegingsvariaties in deze serie brengen de aandacht naar onszelf, ons bewegen, onze perceptie. Dit brengt innerlijk rust, we kunnen onze perceptie aanscherpen en de samenhang binnen onszelf en met de omgeving verhelderen.

De rustig en met aandacht uitgevoerde bewegingen van de Feldenkraislessen helpen je bewust te worden van jezelf. Wanneer je met minder inspanning beweegt, neem je beter waar *hoe* je beweegt, hoe je jezelf soms beperkt en welke andere keuzes je hebt. Door je handelingen efficiënter te coördineren beweeg je vrijer en gemakkelijker. De lessen zijn gericht op kwaliteit en plezier van bewegen, ieder op z'n eigen manier en met respect voor z'n eigen mogelijkheden.

Data: Dinsdagavond 14 januari t/m 8 april 2024 (*behalve op 4 feb.*)

Vrijdagochtend 17 januari t/m 4 april 2024

Later instromen en lessen inhalen is mogelijk in overleg.

Kosten: Avond- of ochtendserie € 180,00

Losse lessen á € 19,00 zijn mogelijk op afspraak (i.v.m. ruimte)

Betaling: IBAN NL60 INGB 0008283516, t.n.v. Almere Feldenkrais & Fysiotherapie

Locatie: Almere Feldenkrais & Fysiotherapie, Kweekgrasstraat 60, 1313 BT Almere

Voor informatie en aanmelding: 036-5304010 of almotion@xs4all.nl

Draag gemakkelijke kleding en neem een matje of handdoek mee