

'wendbaarheid van binnenuit'

wekelijkse Feldenkrais groepslessen najaar 2025

Vaak trainen we om sterker te worden. Maar soms helpt het ons niet om meer kracht te hebben. Soms is de sleutel tot nieuwe vaardigheden fijnere bewustwording en controle.



Foto: JFF

In deze serie Feldenkrais groepslessen verkennen we het thema wendbaarheid en wat het betekent om wendbaarheid vanuit ons centrum te vinden, zodat we onze acties beter kunnen aanpassen.

De Feldenkrais Methode is een bewegingsleer gebaseerd op principes uit de neurowetenschap. De praktijk kalmeert het zenuwstelsel, verbetert hoe we bewegen en maakt ons capabeler.

Deze lessen zijn geschikt voor iedereen. Ze worden in het bijzonder aan te raden als je:

- Een bepaald niveau hebt bereikt in sport, dans of muziek, en het lukt je niet om je prestaties verder te verhogen
- Soms moeite hebt met ontspannen, zowel fysiek (stijve spieren of gewrichten) of mentaal (je gedachten razen en het duurt even voordat je in slaap valt)
- Herstellende bent van een blessure of operatie en bepaalde bewegingen wilt (her)ontdekken

Fysieke goepslessen iedere zaterdag 09:00-10:00 (nederlandstalig)

in Praktijk Lijnbaansgracht, Lijnbaansgracht 67-O, 1015GV, Amsterdam

30 augustus t/m 13 december (met uitzondering van 20 september en 18 oktober)

Online groepslessen via Zoom ieder maandag 20:00-21:00 CET (engelstalig)

1 september t/m 15 december (met uitzondering van 22 september en 18 oktober)

Kosten: € 12,-- per les



Simon Brod: "Mijn benadering is gebaseerd op mijn eigen ervaring met chronische pijn. In mijn lessen ontdekken deelnemers nieuwe manieren van bewegen en geven ze zichzelf nieuwe keuzes. Als danser (Argentijnse Tango) heb ik mijn bewegingspraktijk ontwikkeld met een bijzondere interesse in staan en lopen, leiden en volgen."

HEB JE INTERESSE? NEEM DAN CONTACT OP

simon@bodymind.space

06 1515 9534

www.bodymind.space