

Najaar 2025

Bewegen . . . Met de Wind



“Movement is Life . . . Without Movement Life is Unthinkable”

Moshe Feldenkrais

Workshops op 11 oktober en op 12 december 2025

Elke workshop is een ontdekkingsreis. Aan de hand van rustig opgebouwde, *niet-alledaagse* bewegingen en ervaringen kom je erachter hoe je meer mogelijkheden hebt dan je dacht en daarmee ‘gebruikers-vriendelijker’ kan zijn voor jezelf. In de lessen werk je op aangename wijze, met respect voor je eigen kwaliteiten, grenzen en comfort. Dit brengt meer effectiviteit, gemak, flexibiliteit en energie in je dagelijkse bezigheden. En wie weet welke verrassingen je nog meer tegenkomt?

Zaterdag 11 oktober

10.00 – 13.30 uur

Buigzaam!

Wat maakt je bewegingen licht of zwaar? De herfstbladeren zijn zo licht dat de wind ze mee kan voeren, het koren is buigzaam en deint mee met de wind, een behendige kat sluipt, klimt en springt. Hoe kunnen wij zo licht en flexibel bewegen? Kom spelen in de zwaartekracht met de fascinerende samenwerking van mobiliteit, ondergrond en intelligentie.

Vrijdag 12 december

9.30 – 13.00 uur

Kijk om je heen.. en verwonder je!

Veel mensen hebben dagelijks de focus op een scherm: op telefoon, computer of tv. Wat betekent dit gebruik van onze ogen en onszelf voor hoe we bewegen, ons oriënteren en de wereld zien? In deze workshop onderzoeken we onze kijkgewoonten. Wat gebeurt er achter de schermen en hoe vrij is je blik om goed om je heen te kijken?

Kosten: € 45,00 per workshop (incl. koffie/thee en fruit/lekkers)

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

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

Voor informatie en aanmelding: 036 530 4010 of almotion@xs4all.nl of www.almotion.com

Draag gemakkelijke kleding en neem een matje of handdoek mee