

# Feldenkrais-workshops met Caro van Iersel Voorjaar 2025

*Voorjaar*

*Tijd van bloei*

*Tijd voor beweging!*



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

Moshe Feldenkrais

## Workshops dit voorjaar

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 ‘gebruikersvriendelijker’ 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?

### **Zondag 26 januari**

10.00 – 13.30 uur

Kosten: € 45,-

### **Lichtvoetig het Nieuwe jaar in!**

Velen van ons komen in de winter minder buiten en bewegen minder.

Deze workshop wekt je op prettige wijze uit de winterslaap en inspireert om soepel en veerkrachtig in beweging te komen.

### **Zaterdag 8 maart**

10.00 – 13.30 uur

Kosten: € 45,-

### **Kracht en souplesse in de lage rug (deel 1)**

De lage rug is voor veel mensen een gebied dat ze vooral opmerken als het daar pijnlijk of stijf voelt. De eigenschappen van de onderrug en welke rol de rug speelt in ons bewegen is zelden bekend en/of duidelijk, terwijl dit zo’n cruciaal verschil maakt voor hoe we bewegen en onze rug belasten. Deze workshop biedt een nadere kennismaking met je lage rug én nieuwe mogelijkheden.

### **Vrijdag 25 april**

9.30 – 13.00 uur

Kosten: € 45,-

### **Kracht en souplesse in de lage rug en meer (deel 2)**

In deze workshop borduren we voort op deel 1, inclusief terugkomen op anatomie en inzichten over het functioneren van de lage rug én het ervaren hiervan. Met soepele en verlichtende gevolgen!

Deel 1 en 2 kunnen ook los van elkaar gevolgd worden.

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

**Betaling:** op 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](mailto:almotion@xs4all.nl) of [www.almotion.com](http://www.almotion.com)

*Draag gemakkelijke kleding en neem een matje of handdoek mee*