

# Feldenkrais-workshops met Caro van Iersel Voorjaar 2026

## 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?

### **Zaterdag 14 maart**

10.00 – 13.30 uur

Kosten: € 45,-

### **Blik naar Buiten . . . en naar Binnen**

De ogen en ons kijken spelen een centrale rol in ons bewegen en onze oriëntatie in de wereld. Logischerwijs richten we ons vooral op de buitenwereld, op waar we mee bezig zijn. Dit is cruciaal voor ons functioneren, maar we vergeten vaak oog te hebben voor wat er van binnen gebeurt. In deze workshop stellen we de vraag of dit een “of-of” kwestie is of dat het “én-én“ kan zijn. Kortom een ode aan het gebruik van de ogen en de aandacht.

### **Vrijdag 1 mei**

9.30 – 13.00 uur

Kosten: € 45,-

### **Spring!!**

Het is lente, tijd voor “Spring”: er is bloesem aan de bomen en huppelende lammetjes in de wei. De meeste mensen voelen de nieuwe lente-energie, maar uiten dat niet in hun bewegen... wanneer heb jij voor het laatst gehuppeld of gesprongen? Deze workshop biedt een aangename voorbereiding en verkenning en brengt je tot soepel bewegen en een dansende lente.

### **Zondag 21 juni**

10.00 – 15.00 uur

Kosten: € 65,-

### **Relax, het is Zomer**

Velen ervaren het leven als stressvol: veel prikkels, veel “moeten” en vooral “**druk, druk, druk**”! Dit beïnvloedt ons functioneren op alle niveau’s, van spierspanning tot stemming tot tunnelvisie. De conversatie met jezelf in beweging brengt rust in je zenuwstelsel, werkt ontspannend voor je spieren en zet alles in een ander perspectief, voor open genieten van de zomer.

**Kosten :** € 45,- op 14-3 en 1-5 en € 65,- op 21-6 (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*