

# Feldenkrais-workshops

met Caro van Iersel

Najaar 2026

## *Dans van ons Dagelijks Bewegen*



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

Moshe Feldenkrais

### Workshops op 17 oktober en op 28 november 2026

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 17 oktober**

10.00 – 13.30 uur

#### **Luisterend Leren**

Hoe ga je om met jezelf en je omgeving? Wat zijn je strategieën wanneer iets niet meteen lukt? Hoe verloopt je interne dialoog? Wat maakt je beweging licht of zwaar, pijnlijk of aangenaam? In hoeverre geef je het leerproces de ruimte? In deze workshop onderzoeken we het fascinerende samenspel van aandacht, bewegen, voelen en leren: luisterend in actie.

#### **Zaterdag 28 november**

10.00 – 13.30 uur

#### **Buigzaam en Uitgestrekt – van Klein tot Onmetelijk!**

In ons dagelijks leven hebben we vaak een vaste maat, een vaste houding; we bewegen in vaste patronen en benutten niet ons volledige spectrum. In deze workshop onderzoeken we ongebruikte mogelijkheden en vaak zijn het kleine nuances, die uitnodigen tot nieuwe en vrijere manieren van bewegen en tot het verbreden van onze horizon.

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

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