



# Finding ease in movement Gemak in beweging

*“Bewust worden is het begin van verandering.”*

**Twee speciaal ontworpen workshops in de Feldenkrais methode**  
**Donderdag 7 november 19:00-21:00: lage rug**  
**Donderdag 14 november 19:00-21:00: nek**

Praktijk Lijnbaansgracht,  
Lijnbaansgracht 67-onder,  
1015 GV, Amsterdam

Prijs Eur 35,-- per workshop

De nek en de lage rug zijn vaak de kwetsbare schakels in een wervelkolom. In de workshops benaderen wij beide delen van de rug specifiek en gebruiken wij deze rugdelen ook om te ervaren hoe je die makkelijker kunt verbinden met hoofd en ledematen. Ook in functionele bewegingen zoals draaien in zit en tijdens lopen. De mobiliteit zal snel toenemen en zo ook de beleving van het lichaam als geheel.

#### **WAT JE GAAT LEREN**

Door speciaal ontworpen bewegingen leer je jezelf beter te coördineren en efficiënter te bewegen. Ook verkrijgt je een completer beeld van jezelf en je mogelijkheden. Een positieve verandering in je totale conditie en welzijn, waarbij je jezelf minder belast.

#### **WAT LEVERT DIT OP?**

- Comfort en prestatie verhogen
- Met minder spanning en meer vertrouwen bewegen
- Stress en stressgerelateerde pijn verminderen

#### **DEELNEMERS VERTELLEN ONS**

*“...ik stond als een huis en was zoveel meer aanwezig”*

*“...het is wel een methode die je moet ervaren... Na een privé- of groepsles voelde ik me compleet anders: verbonden, één geheel en bewust van mijn lichaam op een prettige manier.”*

*“...een verandering in de waarneming van mijzelf leidde tot soepelheid in mijn hoofd én mijn lichaam”*

[simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space)

movement breathing balance  
presence resilience performance

[www.bodymind.space](http://www.bodymind.space)



**incredible moves**

bewustworden in bewegen

[info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)

[www.incrediblemoves.nl](http://www.incrediblemoves.nl)



**IT'S  
YOUR  
MOVE!**

In deze workshops ga je ontdekken hoe je op andere manieren kunt bewegen en wel zo dat je lichter en met minder spanning gaat bewegen. Onze hersenen blijken in staat te zijn om door het lichaam aangestuurde veranderingen op te slaan, waardoor we andere mogelijkheden gaan ontdekken. Een verandering in een gewoonte patroon van bewegen leidt dan tot een verandering in lopen, zitten en staan. Dat is wat wij waarnemen.

Copyright © Incredible Moves 2024

## DOCENTEN



**Nicoline van der Pas** “Ik denk in mogelijkheden en wensen, niet in klachten en beperkingen. Met 25 jaar ervaring als fysio/manueel-therapeute ben ik nieuwsgierig naar een verbeterde verbinding in bewegingen en welbevinden in de breedste zin. Op het moment dat je bewust beweegt, leer je je eigen gewoonten kennen. Dat er een methode bestaat die het onmogelijk gehouden mogelijk maakt en het mogelijke makkelijk voor iedereen, vond ik zo spectaculair dat ik er een missie van maak om hiermee de vitaliteit, flexibiliteit en daarmee de kwaliteit van leven van mijn klanten te helpen verbeteren.”



**Simon Brod** “Mijn aanpak is gebaseerd op mijn eigen ervaring met chronische pijn. Met ervaring in zowel het bedrijfsleven als de danswereld, wil ik mensen helpen om meer comfort en gemak te vinden en om het beste uit zichzelf en hun situatie te halen. In mijn lessen nodig ik deelnemers uit op een speelse manier om bewust te worden van bewegingspatronen en nieuwe patronen uit te zoeken. Dat is het begin van verandering.”

**HEB JE INTERESSE? NEEM DAN CONTACT OP MET ONS**

[simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space)

[info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)

[simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space)

movement breathing balance  
presence resilience performance



**incredible moves**

bewustworden in bewegen

[info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)