

De Feldenkrais methode

Bewust worden door bewegen. Spelenderwijs geven de Feldenkraislessen je ondersteunende, vaak ongewone en uitdagende bewegingsmogelijkheden. Op organische wijze integreer je deze in het dagelijkse leven.

Door langzaam en met aandacht te bewegen, ontdek je gewoontepatronen (je houdt je adem in als je iets doet, je gebruikt veel kracht, je fixeert jezelf). In deze gewoontepatronen speelt niet alleen bewegen een rol, maar ook voelen (je niet bewust zijn van bepaalde delen van jouw lichaam) en denken (dit kan ik niet, heb ik nooit gekund, wat duurt het lang).



De speciaal ontworpen, langzame bewegingen van de Feldenkrais methode leiden tot meer bewustzijn van jezelf en je omgeving, en grotere flexibiliteit. Je ontdekt wat gemakkelijker en lichter voor je is.

De lessen worden zowel in Praktijk Lijnbaansgracht als online via Zoom gegeven.

Kijk op de volgende pagina voor verdere informatie.

Workshops

Zaterdagen, 11.00-15.00 uur

- 6 september: stevig en wendbaar staan (door Simon Brod)
- 20 september: lichtvoetig lopen (door Ariane Rümke en Andrea Derkse)
- 25 oktober: draaien vanaf de voeten (door Simon Brod en Andrea Derkse)
- 22 november: draaien vanaf het hoofd (door Simon Brod en Andrea Derkse)

Kosten: € 45.- per workshop

Informatie en inschrijving: simon@bodymind.space

Naast bovenstaande workshops worden ook andere sessies gepland.

Voor de laatste informatie raadpleeg www.praktijklijnbaansgracht.nl

