

‘stevig en wendbaar staan’

een Feldenkrais workshop 6 september 2025

Hoe kunnen we stevig staan en toch open, wendbaar en reactief blijven?

Staan is zo'n basale actie dat we er meestal niet over nadenken hoe we het doen. Hoe positioneren we de verschillende delen van onszelf - voeten, benen, bekken, rug, ribben, schouders, hoofd - om steun van de grond te ontvangen en naar boven te leiden? Hoe kunnen we staan met minimale inspanning en maximaal comfort?

In deze sessie verkennen we de elementen van staan en beginnen we een volledig beeld te vormen. De sessie is geschikt voor iedereen. Wil jij:

- langer en/of met meer gemak kunnen staan?
- je mogelijkheden verfijnen om zonder inspanning en tegelijkertijd klaar voor actie te kunnen staan? (belangrijk voor dans, sport of optreden)

Dan is deze workshop interessant voor jou.



Foto: Herbert Santos op pexels.com

Ik houd de groepsgrootte beperkt zodat ik iedereen voldoende attentie kan geven
Ervaring is niet nodig - breng alleen je nieuwsgierigheid mee
Draag comfortabele loszittende kleding



Simon Brod: “Mijn aanpak is gebaseerd op mijn eigen ervaring met chronische pijn. In mijn lessen ontdekken deelnemers nieuwe manieren van bewegen en geven ze zichzelf nieuwe keuzes. Als danser (Argentijns Tango) heb ik mijn bewegingspraktijk ontwikkeld met een speciale interesse in staan en lopen, leiden en volgen.”

Zaterdag 6 september

11:00-15:00 uur

Prijs: €45,--

Locatie: Praktijk Lijnbaansgracht, Lijnbaansgracht 67-O, 1015GV, Amsterdam

Alle deelnemers mogen een één-op-één introductiesessie (Functional Integration) boeken tegen een speciale prijs van €40. Deze aanbieding geldt tot 30 dagen na de workshop.

OM MEER TE WETEN EN OM JE PLAATS TE RESERVEREN

simon@bodymind.space

06 1515 9534

