

Weekend Feldenkrais 2024

‘Genieten in bewegen’

In voormalig klooster:
‘Beukenhof’ te Biezenmortel



Vrijdag 31 mei 19.00 uur
t/m
zondag 2 juni 14.00 uur



**Bewust
Bewegen**

Inge Neijenhuis
*Feldenkrais practitioner
en oefentherapeute*

06-4343 1216
info@bewust-bewegen.com
www.bewust-bewegen.com

Tijdens dit weekend is **genieten in bewegen** het allerbelangrijkste. Elke beweging kan en mag een feest zijn. Door spelend en ontdekkend bewegen ontstaat verwondering over je eigen mogelijkheden. Zacht, liefdevol, soms subtiel, soms heel groot, elegant of verrassend. Vrijer en soepel bewegen begint in jezelf, met jezelf en door jezelf. Alle beperkingen voorbij, alle grenzen respecterend en alle mogelijkheden belevend.

Enkele onderwerpen die aan bod komen...

- Verbindingen ervaren tussen voet - hand
- Vrijheid in je schouders en nek o.a. door te bewegen met je ribben en je zintuigen.
- De stille kracht van je adembeweging ontdekken.
- Bewegingen van de rug; als middenlijn en als verbinding tussen bekken en hoofd.
- Stevig op je benen, vrij in je lijf en leeg in je hoofd.

En natuurlijk in de vrije uren wandelen, lezen, een dutje doen of gewoon gezellig samen zijn.

Tijdens de lessen worden er onder andere liggend op de grond bewegingen uitgevoerd. Neem daarom een **matje** mee en een **kussentje** voor onder je hoofd. Aangezien iedereen anders reageert op de lessen kan je het koud of juist warm krijgen. Ook gaan we als het weer het toelaat naar buiten. Trek daarom laagjes kleding aan en losse sokken.



De Beukenhof, Capucijnenstraat 46
5074 PJ Biezenmortel

Het weekend is geheel verzorgd. Dieetwensen graag doorgeven bij aanmelding. Het is mogelijk om vrijdag voorafgaand aan de workshop een diner te gebruiken. Dit dient vooraf gereserveerd te worden en is voor eigen rekening.

Kosten:

De investering in jezelf voor dit geheel verzorgde weekend € 435 o.b.v. 2p.k (Toeslag 1p. € 30)

 **Bewust
Bewegen**