

Workshops MBS Feldenkrais



Data: Zaterdag 14 december 2024
 Zaterdag 25 januari 2025
 Zaterdag 22 februari

Van 9:30 tot 12:30 uur

Een hele zaterdagochtend intensief bewust- worden door bewegen.
(Awareness Through Movement)

Deze workshop is ook geschikt voor degene die kennis willen maken met deze (leer)methode.

Een vraag die altijd centraal staat is: Hoe kan jij je aandacht richten op een beweging zodat je ervan kan leren.

In onze bewegingspatronen zit veel informatie verscholen. Door tijdens bewegen jouw waarneming te sturen en steeds verder te verfijnen, krijg je steeds meer zicht op hoe jij beweegt. Welke andere mogelijkheden er zijn. En hoe is ons denken en voelen met bewegen verbonden. Je zal merken dat iedereen uniek is en dit op z'n eigen specifieke manier doet.

Je kunt een Feldenkrais-les zien als een ontdekkingsstocht waarbij we een simpele beweging als uitgangspunt nemen. We gaan vooral op zoek naar verschillen. Wanneer beweeg je licht en aangenaam? Hoe voelt het als jij je inspannt? Wat maakt dat uit voor je waarnemingen? Waar houdt jij jezelf tegen? Wist je dit? Lukt het je om deze verschillen waar te nemen? Hoe is jou adem verbonden met wat je doet, denkt en voelt? Al deze vragen komen aan bod.

Je leert jouw lichaam en jouw manier van bewegen beter kennen. En door jouw manier te vergelijken met de andere mogelijkheden die langskomen, ga je ontdekken hoe jij jezelf wilt organiseren. Hoe veel inspanning is er werkelijk nodig om effectief te zijn? Meer aandacht voor wat je doet is een belangrijke sleutel tot verbeteringen.



Heb je zin om mee te doen? Laat het me even via WhatsApp weten op welke datum, dan reserveer ik een plekje voor je.

Kosten per workshop 55 euro. (incl. koffie en thee).

Chris van der Hoff,

Feldenkrais Practitioner en MBS trainer.

06-19040190

Raamveld 59, Beverwijk.