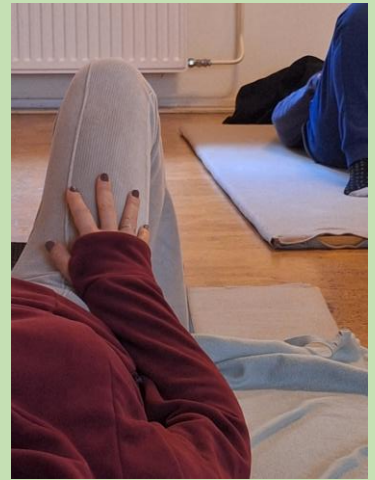


# De weg naar kalmte en stabiliteit

Workshops Feldenkrais Methode  
zaterdag 9 mei, 20 juni 2026

Stress veroorzaakt spanningen die we in onszelf vasthouden, soms zonder dat we ons daarvan bewust zijn. In deze twee workshops werken we met de principes van de Feldenkrais Methode om het zenuwstelsel tot rust te brengen en balans en veerkracht te versterken, zodat we de uitdagingen van het leven met kalmte tegemoet kunnen treden. De wereld mag gehaast, stressvol en vol zorgen zijn, maar dat hoeft voor jou niet zo te zijn. De Feldenkrais Methode is gebaseerd op neurowetenschappelijke principes en gebruikt zachte, langzame bewegingen om lichaam en geest weer met elkaar te verbinden en ons natuurlijke vermogen tot zelfregulatie en herstel te ondersteunen.



- **Voel je je gestrest en wil je gemakkelijker weer tot rust komen?**
- **Heb je soms last van lichamelijke spanning of stijfheid?**
- **Heb je last van razende gedachten of moeite om in slaap te vallen?**

Dan zijn deze workshops interessant voor jou. Ervaring in de Feldenkrais Methode is niet nodig. De lessen zijn geschikt voor iedereen. De workshops vullen elkaar aan – je kunt aan één of aan beide deelnemen.

**zaterdag 9 mei: de weg naar kalmte en stabiliteit 1**

**zaterdag 20 juni: de weg naar kalmte en stabiliteit 2**

Beide workshops van 11:00 tot 15:00 uur

Prijs: €45,- per workshop

**Andrea Derkse:** “Met 15 jaar in bewegingseducatie houd ik van het samenwerkingsproces met cliënten, waarbij ik hen help op een lichtere, gemakkelijkere manier te bewegen met een beter bewustzijn van zichzelf.”



**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.”

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

OM MEER TE WETEN EN OM JE PLAATS TE RESERVEREN

[andreaderkse@gmail.com](mailto:andreaderkse@gmail.com)

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

06 1606 4951

06 1515 9534

