

Feldenkrais workshops voorjaar 2025

Ben jij nieuwsgierig hoe jij beweegt?

Wil je je techniek verbeteren in sport of dans?

Of voel je ergens pijn of stijfheid als je beweegt?

Dan zijn de komende workshops interessant voor jou.

Op een aantal zaterdagen verbinding met jezelf maken en ontdekken hoe je makkelijker en lichter kan bewegen waardoor je nieuwe mogelijkheden ontdekt. Onze hersenen zijn in staat om nieuwe patronen te ontdekken (neuroplasticiteit genaamd) en hierdoor andere patronen die misschien minder effectief zijn te vervangen.

Dit gaan we doen door middel van Awareness Through Movement lessen. Deze groepslessen zijn geschikt voor iedereen. Er is geen ervaring in de Feldenkrais Methode voor nodig.



1 februari: heupen

1 maart: nek (engelstalig)

15 maart: nek (nederlandstalig)

3 mei: draaien zonder inspanning

7 juni: thema wordt later bekendgemaakt

Tijden voor alle workshops:

11:00-15:00 uur

Prijs: €45,- per workshop

Wij houden de groepsgrootte beperkt om iedereen voldoende attentie te geven

Geen ervaring is nodig - breng alleen je nieuwsgierigheid mee

Draag comfortabele loszittende kleding

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

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

OM MEER TE WETEN EN OM JE PLAATS TE RESERVEREN
andreaderkse@gmail.com simon@bodymind.space

06 1606 4951 06 1515 9534

Praktijk Lijnbaansgracht

