

Feldenkrais workshops najaar 2024

Ben jij nieuwsgierig hoe jij beweegt?

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.

14 september: bovenrug, schouders en nek

12 oktober: voeten

2 november: lopen

Tijden voor alle workshops:

11:00-15:00 uur

Prijs: €45,-- per workshop

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

Andrea Derkse: "Met 15 jaar in bewegingseducatie houd ik van het samenwerkingproces 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."

- Sessies worden in het Nederlands gegeven
- Wij houden de groepsgrootte beperkt om iedereen voldoende attentie te geven
- Geen ervaring is nodig. Breng alleen je nieuwsgierigheid mee
- Draag comfortabele loszittende kleding

OM MEER TE WETEN EN OM JE PLAATS TE RESERVEREN

andreaderkse@gmail.com

simon@bodymind.space

06 1606 4951

06 1515 9534

