

# Awareness Through Movement

Najaar 2025

Feldenkraislessen met Caro van Iersel

Wekelijkse lessen:

Dinsdagavond van 20.00 – 21.15 uur

Vrijdagochtend van 10.00 – 11.15 uur



## Wokkels & Bochten

### *Vriendelijke Uitdagingen voor Lichaam & Geest*

In ons dagelijks bewegen hebben we de neiging om steeds hetzelfde bewegingsrepertoire te gebruiken met vaste persoonlijke voorkeuren. We ontwikkelen hiermee een beeld van onszelf, dat niet geheel accuraat is en waarin we, bijvoorbeeld, aannemen dat onze heupen maar zeer beperkt kunnen bewegen of onze ribben in een vaste stand horen. In deze serie met avontuurlijke, bochtige én aangename ontdekkingsreizen spelen we met bewegingen, die anders dan anders zijn en geheel nieuwe ervaringen van onszelf bieden.

*“My purpose is to allow people to move closer to actually being creatures of free choice, to genuinely reflect individual creativity and emotion, freeing the body of habitual tensions and wired patterns of behaviour so that it may respond without inhibition to do what the person wants.”*

**Moshe Feldenkrais**

De simpele, vaak ongewone, aandachtig uitgevoerde bewegingen van de lessen laten je bewust worden van jezelf. Wanneer je met minder inspanning en vanuit nieuwe invalshoeken beweegt, neem je beter waar hoe je beweegt, hoe je jezelf soms beperkt en welke andere keuzes je hebt. Door efficiënter te coördineren beweeg je vrijer en gemakkelijker. De lessen zijn gericht op kwaliteit en plezier van bewegen, ieder op z'n eigen manier en met respect voor z'n eigen mogelijkheden.

**Data:** Dinsdagavond 9 sept. t/m 25 nov. 2025

Vrijdagochtend 12 sept. t/m 28 nov. 2025

Later instromen en lessen inhalen is mogelijk in overleg.

**Kosten:** Avond- of ochtendserie € 180,00

Losse lessen á € 20,00 zijn mogelijk op afspraak (i.v.m. ruimte)

**Betaling:** IBAN NL60 INGB 0008283516, t.n.v. Almere Feldenkrais & Fysiotherapie

**Locatie:** Almere Feldenkrais & Fysiotherapie, Kweekgrasstraat 60, 1313 BT Almere

**Voor informatie en aanmelding:** 036-5304010 of [almotion@xs4all.nl](mailto:almotion@xs4all.nl)

*Draag gemakkelijke kleding en neem een matje of handdoek mee*