

Awareness Through Movement

Najaar 2026

Feldenkraislessen met Caro van Iersel

Wekelijkse lessen:

Dinsdagavond van 20.00 – 21.15 uur

Woensdagochtend van 10.00 – 11.15 uur



Conversatie met de Zwaartekracht

*Elke stap, sprong en duw is een
conversatie tussen je skelet en de zwaartekracht*

We bewegen in het veld van de zwaartekracht, maar zijn ons hier alleen van bewust op (bijna) valmomenten. Van ons skelet is ook niet zo duidelijk hoe het precies werkt en hoe de delen zich verhouden binnen onszelf. We ontwikkelen ons bewegen vanaf de geboorte, lerend in conversatie met de zwaartekracht; hoe de grond steun geeft, hoe we onze handen en voeten plaatsen, ons evenwicht verliezen en hervinden. Van liggen en rollen, via kruipen en zitten naar staan en lopen. Eenmaal lopende, stagneert voor velen de verdere exploratie en ontwikkeling. In deze serie gaan we opnieuw in gesprek met ons skelet en de zwaartekracht. We bezoeken een aantal bewegingen uit de baby-tijd, maar spelen ook met nieuwe situaties en uitdagingen... op weg naar een beter en breder evenwicht met meer gemak!

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 8 sept. t/m 1 dec. 2026

Woensdagochtend 9 sept. t/m 2 dec. 2026

Later instromen en lessen inhalen is mogelijk in overleg. (Lesdata kunnen veranderen – i.o.)

Kosten: Avond- of ochtendserie € 195,00 (Losse lessen á € 20,00 mogelijk op afspraak)

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

Draag gemakkelijke kleding en neem een matje of handdoek mee