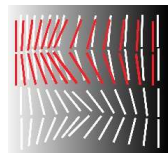




# Feldenkrais groepslessen najaar 2024

**Praktijk Lijnbaansgracht**

voor lichaamsgerichte training en therapie



Lijnbaansgracht 67 onder, Amsterdam  
[www.praktijklijnbaansgracht.nl](http://www.praktijklijnbaansgracht.nl)

# De Feldenkrais methode

*Bewust worden door bewegen. Spelenderwijs geven de Feldenkraislessen je ondersteunende, vaak ongewone en uitdagende bewegingsmogelijkheden. Op organische wijze integreer je deze in het dagelijkse leven.*

Door langzaam en met aandacht te bewegen, ontdek je gewoontepatronen (je houdt je adem in als je iets doet, je gebruikt veel kracht, je fixeert jezelf). In deze gewoontepatronen speelt niet alleen bewegen een rol, maar ook voelen (je niet bewust zijn van bepaalde delen van jouw lichaam) en denken (dit kan ik niet, heb ik nooit gekund, wat duurt het lang). Dit leidt tot meer bewustzijn van jezelf en je omgeving, een grotere flexibiliteit en je ontdekt wat gemakkelijker en lichter voor je is.

De lessen worden zowel in Praktijk Lijnbaansgracht als online via Zoom gegeven. Kijk hiernaast voor verdere informatie.

## Workshops

door Simon Brod en Andrea Derkse

Zaterdag 14 September 11.00 - 15.00 uur: bovenrug, schouders, nek

Zaterdag 12 Oktober 11.00 - 15.00 uur: voeten

Zaterdag 2 November 11.00 - 15.00 uur: lopen

Kosten: € 45.- per workshop

door Simon Brod en Nicoline van de Pas

Donderdag 7 November 19.00 - 21.00 uur: lage rug

Donderdag 14 November 19.00 - 21.00 uur: nek

Kosten: € 35.- per workshop

door Scott Clark (gastdocent uit Londen)

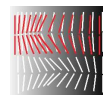
Zaterdag 16 November 10.00 - 13.00 uur

Kosten: € 45.-

Informatie en inschrijving: [simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space).

Naast bovenstaande workshops worden ook andere sessies gepland.

Voor de laatste informatie raadpleeg [www.praktijklijnbaansgracht.nl](http://www.praktijklijnbaansgracht.nl)



# Lessen Sep-Dec 2024

## Maandag

9.00 - 10.00 uur

In de Praktijk en via zoom door **Frances Schorer**

2 September t/m 23 December m.u.v. 28 Oktober

Kosten: € 15.- per les

Info: [f.j.tschorer@planet.nl](mailto:f.j.tschorer@planet.nl) / 06 3027 8007

## Maandag

16.15 – 17.15 uur

In de Praktijk en via zoom door **Andrea Derkse**

2 September t/m 16 December m.u.v. 28 Oktober en 2 December

Kosten: € 12.- per les

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

## Maandag

19.30 – 20.30 uur

In de Praktijk door **Simon Brod**

14 Oktober t/m 2 December

Kosten: € 12.- per les

Info: [simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space) / 06 1515 9534

## Dinsdag

18.30 – 19.30 uur

In de Praktijk en via zoom door **Nicoline van der Pas**

20 Augustus t/m 5 November

Kosten: € 168.- (12 lessen) / per les € 15.- (incl. audio)

Info: [info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)

## Woensdag

09.15 - 10.15 uur

In de Praktijk door **Anna Verberne**

4 September t/m 18 December m.u.v. 23 en 30 Oktober

Kosten: € 182.- voor de hele serie van 14 lessen (geen losse lessen)

Info: [manikole@quicknet.nl](mailto:manikole@quicknet.nl)

## Woensdag

09.00-10.00 uur

Via zoom door **Nicoline van der Pas**

21 Augustus t/m 6 November

Kosten: €168.- (12 lessen) / per les €15.- (incl. audio)

Info: [info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)

## Donderdag

9.30 – 10.30 uur

In de Praktijk door **Andrea Derkse**

5 September t/m 19 December m.u.v. 31 Oktober

Kosten: € 12.- per les

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

## Zaterdag

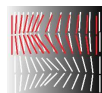
09.00 – 10.00 uur

In de Praktijk door **Simon Brod**

12 Oktober t/m 7 December m.u.v. 23 November

Kosten: € 12.- per les

Info: [simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space) / 06 1515 9534



# Onze Feldenkrais docenten voor zowel groepslessen als individuele sessies



Andrea Derkse  
06 1606 4951  
[andreaderkse@gmail.com](mailto:andreaderkse@gmail.com)



Anna Verberne  
[manikole@quicknet.nl](mailto:manikole@quicknet.nl)



Barbara Roodnat  
06 2988 9118  
[bmroodnat@ziggo.nl](mailto:bmroodnat@ziggo.nl)



Frances Schorer  
06 3027 8007  
[f.j.tschorer@planet.nl](mailto:f.j.tschorer@planet.nl)



Nicoline van der Pas  
06 2291 7416  
[info@incrediblemoves.nl](mailto:info@incrediblemoves.nl)



Simon Brod  
06 1515 9534  
[simon@bodymind.space](mailto:simon@bodymind.space)

