

# IN MIJN LIJF, IN MIJN KRACHT

*Lessen in beweging en lichaamsbewustzijn  
voor de leeftijd 55+  
met Ella Jonker*



*Iedereen mag meedoen en  
ervaring is niet nodig*

*Met dank aan bewoner Lizzy Soenarjati voor het indienen van dit  
bewonersinitiatief en mede gesteund door de Gemeente Amsterdam*



*In mijn lijf, in mijn kracht* is een lessenreeks waarin we gaan leren bewuster te zijn van ons lichaam. Juist wanneer het lichaam ouder wordt is het belangrijk te werken aan flexibiliteit, bewegingsplezier en het luisteren naar het lichaam. Hoe sta ik met mijn lichaam in contact? Mijn lichaam, dat ik altijd met mij mee mee draag?

Los van oefeningen die het lichaam versterken zullen we ook werken met oefeningen in de richting van *body-mind-awareness*. Hoe staat mijn geest in relatie tot mijn lichaam en hoe leer ik op een speelse manier contact maken? Dit zullen wij op een gerichte en vertraagde manier doen, waardoor we echt leren voelen.

**De eerste reeks is van 10 maart t/m 21 april 2021**

**De tweede reeks is van 12 mei t/m 23 juni 2021**

**Iedere woensdag om:**

**14:00 tot 15:30 Locatie Alan Turingsschool, Poolstraat 2 (rolstoeltoegankelijk) (alleen voor vrouwen)**

**16:00 - 17:30 Locatie Huis van de wijk de Boomsspijker, Recht Boomssloot 52 (rolstoeltoegankelijk) (gemengd)**

**De lessen zijn kosteloos en bedoeld voor bewoners in Amsterdam Centrum. En we houden rekening met de geldende Corona-maatregelen**

**Aanmelden kan via [averburg@dock.nl](mailto:averburg@dock.nl)**

**Of door te bellen naar 06-28742869**

Kunt u niet tijdens deze reeks maar wel later, neem dan ook even contact op!