

De zwangerschap is een unieke ervaring.

De negen maanden zwangerschap zijn voor moeder en kind een groeiproces, zowel lichamelijk als geestelijk. Tijdens de lessen besteden we hier aandacht aan. De lesgroepen zijn niet groot en daardoor is er veel ruimte voor individuele aandacht.

Tijdens de zwangerschap verandert je lichaam. Dat is ook nodig want het dragen van een kind vereist de nodige aanpassingen. In een rustige omgeving doen we specifieke oefeningen die prettig en

goed zijn tijdens de zwangerschap en het lichaam voorbereiden op de bevalling. We besteden ook aandacht aan ontspannings- en ademhalingsoefeningen, speciaal aangepast aan je persoonlijke situatie.

Je partner is drie keer welkom tijdens de les. Allereerst leert je partner dan wat er tijdens een bevalling gebeurt. Daarnaast hoe hij/ zij jou tijdens de bevalling het beste kan ondersteunen door middel van massage en ademhalingsbegeleiding.

In de lessen besteden we aandacht aan de volgende onderwerpen:

- Bewust beleven van de veranderingen in jezelf
- Contact maken met de baby
- Samen met je partner toegroeien naar de geboorte van je kindje
- Ademvaardigheden
- Bekkenbodem
- Ontsluitingsweeën en persweeën
- Baringshoudingen
- Innerlijke rust en vertrouwen
- Ontspanning

Bij de 1^e les, enige tijd na de bevalling, ben je met je hele gezin van harte welkom op een feestelijke bijeenkomst die valt op de zondagochtend. De 2^e les na de bevalling is er aandacht voor de spieren van de buik en bekkenbodem, maar is er ook aandacht voor de geestelijke aspecten. Het vinden van een nieuw evenwicht is in deze periode belangrijk.



Duur

De zwangerschapsyoga is een cursus van 13 lessen. Er zijn 11 lessen voor de bevalling en 2 lessen erna.

Tijden

Wanneer je rond de 20^e week zwanger bent kun je instromen in de cursus.

Kosten

De kosten zijn € 149,- voor de hele cursus

Benodigheden

Draag bij voorkeur gemakkelijk zittende kleding en neem een grote handdoek mee.

Vragen & inschrijven

Kijk op: www.yogacentrumboxmeer.nl
of bel: 0485-576411



Yoga Centrum Boxmeer



Yoga Centrum Boxmeer is aangesloten bij de vereniging van yogaleerkrachten Nederland.

zwangerschaps- yoga

Yoga Centrum Boxmeer

D'n Entrepot 4b

0485-576411

06-16280277

