

Zwangerschaps cursus op basis van yoga en oefentherapie Mensendieck

Zwangerschapsyoga is een vorm van yoga speciaal afgestemd op de zwangere vrouw.

Tijdens je zwangerschap verandert er veel, zowel op lichamelijk als geestelijk gebied.

Voor je veranderde houding krijg je Mensendieckoefeningen.

De speciale yogaoefeningen geven een voorbereiding voor een zo ontspannen mogelijke bevalling.

Je leert dat ook een zware bevalling een goede ervaring kan zijn.

Tijdens de les is er aandacht voor;

-Lichamelijke oefeningen om je spieren soepel en sterk te maken.

Extra aandacht voor lichamelijke klachten die kunnen optreden tijdens de zwangerschap, zoals o.a. kramp in de benen, spataderen en bekkenpijn. Oefeningen om je lichaam voor te bereiden op de bevalling.

- Ademoefeningen.

Door het leren van verschillende ademtechnieken kan je met vertrouwen je bevalling tegemoet zien en de weeën beter opvangen, zonder angst.

- Ontspanningsoefeningen

Door ontspanningsoefeningen te doen, leer je naar je lichaam luisteren en krijg

je vertrouwen in de werking van je lichaam.

Je bevalling zal soepeler verlopen.

-Theorie van de bevalling.

- De verschillende baringshoudingen worden doorgenomen met de voor- en nadelen daarvan

- Het kraambed.

Wat kan je verwachten.

Welke oefeningen kun je in je kraambed doen.

Organisatie

De cursus wordt in kleine groepen gegeven.

Om deel te nemen aan een cursus is het niet noodzakelijk dat je al eerder "aan yoga hebt gedaan"

De cursus bestaat uit 10 lessen en worden gegeven op donderdagavond en bij voldoende aanmeldingen ook op de maandagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur en op dinsdagochtend van 11-12 uur. Tijdens de cursus is er de mogelijkheid van een partnerles. De tijd daarvan is in overleg.

Kosten

De kosten van een cursus bedragen € 125.

Locatie: praktijk voor oefentherapie "Kometenlaan"

Kometenlaan 12 3721JT Bilthoven.

Aanmelding of meer informatie

Voor meer informatie en voor aanmelden van een cursus kun je contact opnemen met

Carin de Moet, telefoon 030 6017363, email: info@mensendieck-debilt.nl

De docente

Carin de Moet is moeder van 3 kinderen. Door de komst van mijn kinderen ben ik gefascineerd geraakt door het wonder van de zwangerschap en de geboorte van een kind.

Het is heel bijzonder om dit traject met vrouwen mee te mogen beleven en hen daarin te begeleiden.

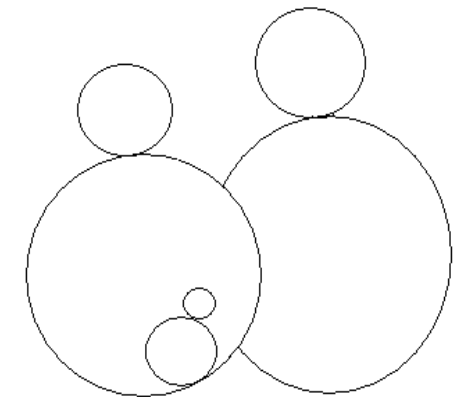
Ik ben opgeleid tot oefentherapeut Mensendieck en behandel in mijn praktijk veel zwangere vrouwen met bekkenpijn en andere zwangerschapsgerelateerde klachten.

In 1988 volgde ik de Samsara zwangerschapsyoga opleiding en begeleid sinds die tijd groepen aanstaande oude moeders met hun partners.

Tevens ben ik docent baby massage en co auteur van het boek "Weer fit na je bevalling".

Samsara

Zwangerschapscursus



Voor informatie en/of aanmelden kunt u contact
opnemen met

Carin de Moet
Kometenlaan 12
3721JT Bilthoven
Telefoon: 030 6017363
Email: info@mensendieck-debilt.nl

*“Zolang de dingen nog inwording
zijn, kunnen zij geleid worden”*