



Zomer zwangerschapscursus "Relaxed bevallen" bij Yogastudio Westland

Kort, doeltreffend, informatief en ontspannend! (3x)

Ook tijdens de zomervakantieperiode biedt Yogastudio Westland in samenwerking met La Vida Geboortebegeleiding Westland, zwangeren de gelegenheid om een zwangerschapscursus te volgen.

Tijdens deze korte cursus (3 uitgebreide lesavonden) komt alles aan bod wat jij nodig hebt om je bevalling met vertrouwen tegemoet te gaan. Een positieve bevallingservaring komt hierdoor dichtbij.

Hoe ziet de cursus eruit:

Lesavond 1 en 2 staan in teken van:

- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Bevallen, hoe gaat dat?
- Wat zijn weeën? Hoe herken je ze, hoe ga je ermee om?
- Hoe kom je de ontsluitingsfase door, wat kan je doen, wat doe je niet?
- Ontspannen zijn en blijven, hoe doe je dat?
- De werking van bevalhormonen, wat moet je weten?
- Waarom een positieve mindset?

Lesavond 3 Deze les is samen met je partner. Aan de orde komen:

- Uitleg bevalproces, a.h.v. het geboorteatlas, de verschillende fases worden besproken
- De rol van de partner uitgebreid, wat kan hij doen om jou optimaal tot steun te zijn
- Het belang van blijven bewegen, verschillende (baar)houdingen
- Nut en toepassen van massages
- Herhaling ademhalingstechnieken

Wanneer: De cursusavonden vinden plaats op donderdagavond:

Lesavond 1: 25 juli (19.00 uur tot 21.00 uur)

Lesavond 2: 1 aug. (19.00 uur tot 21.00 uur)

Lesavond 3: 8 aug. (Partnerles van 19.00 uur tot 22.00 uur)

Waar:

Yogastudio Westland

Adres: Hyacinthstraat 24a

2691 LH Heenweg, 's-Gravenzande.

Wat doe je aan, wat neem je mee:

- Draag gemakkelijk zittende kleding
- In de zaal dragen we geen schoenen, wel sokken
- Een strandlaken of plaid voor op de yogamat
- Een flesje water

Wat moet je (is handig om te)weten:

- Afmelden of aangeven dat je later komt, graag via whatsapp
- Aan het einde van de cursus ontvang je een hand-out
- Je kunt in onze yogastudio ook een afspraak maken voor een zwangerschapsmassage

Wie geeft de cursus:

Docente: Marian Groenewegen, zij is tevens doula en coach

Tel.: 06- 52 286 783

Email: marian@geboortebegeleiding-westland.nl

Website: www.geboortebegeleiding-westland.nl

Wat zijn de kosten:

De kosten voor deze cursus bedragen € 85,-.

Het bedrag mag je vooraf overmaken op rekeningnummer

NL29 INGB 0004 3205 57, t.n.v. L.M. de Jong. Graag o.v.v. je ingeschreven naam en startdatum van de cursus. Contant betalen is mogelijk tijdens de eerste les, dan s.v.p. het bedrag gepast in een envelop voorzien van je naam.

Na afloop van de cursus kun je een factuur opvragen om deze te declareren bij je zorgverzekeraar. Vaker, niet altijd, worden zwangerschaps(yoga)cursussen vergoed.

Heb je nog vragen, dan vernemen we dat graag.

Wij wensen je een heel fijne, leerzame cursus toe bij Yogastudio Westland!

Namens Lucia de Jong en Marian Groenewegen

