

YOGA MOMENT



Yoga en baby massage Voor moeder en kind.

Dit is een cursus voor na de bevalling.

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 1 ½ uur, waar de moeders samen met hun kindje komen.

De opzet van de cursus:

- het bieden van ruimte om verhalen en ervaringen te kunnen uitwisselen en elkaar tot steun te kunnen zijn in het moederschap.
- het leren masseren van je kindje.
- het doen van bekken versterkende yogaoefeningen

-het geven van praktische informatie

Massage is een vorm van communicatie. Een baby zoekt en maakt nog heel direct contact via de huid. Het huid op huid contact dat de baby kent vanuit de baarmoeder. De baby voelt zich hierdoor fysiek en emotioneel aangeraakt en gezien, dit stimuleert de fysieke en emotionele veiligheid van het kind.

Verder houdt massage de huid soepel en maakt het de huid sterk en verhoogt het de immuniteit.

Door te masseren geeft de moeder op een heel praktische wijze uitdrukking aan haar zorg en liefde voor haar kind. Het versterkt de binding tussen beiden.

Na de massage, krijgen de kindjes de borst of de fles en drinken de moeders een kopje thee.

-Allerlei **praktische informatie** komt dan aan de orde, zoals hoe voed je je kindje, hoe draag je je kindje zonder jezelf overmatig te belasten.

Als de baby's dan verzadigd zijn en rusten is er ruimte voor de moeders om yoga oefeningen te doen.

Yoga oefeningen in en na de kraamtijd helpen de bewegelijkheid in het lichaam weer op gang te brengen.

Het bekken voelt na de bevalling wat onduidelijk en onbestemd aan. Het is van belang dat vrouwen hun lichaamsgevoel en hun kracht in het bekken weer terug vinden.

De ingang die de yoga hiervoor gebruikt is **de adem**.

De lage buikadem brengt de vrouw weer bij haar basis gevoel van vertrouwen, door hier aandachtig te ademen en te voelen neemt zij haar bekken weer in bezit, zodat het weer gaat aanvoelen als een deel van haar zelf.

De lage buikadem heeft effect op de energie doorstroming, de doorbloeding en het functioneren van de organen in het bekken. En bevordert zo het herstel van het gehele bekken.

De oefeningen die gedaan worden;

-Versterken het bekken, waardoor de vrouw weer kracht in het bekken gaat ervaren.

-Ook worden er oefeningen gedaan ter ontspanning van het nek en schouder gebied, dat in deze periode vaak zwaar belast wordt.

-En brengen we de wervelkolom, die tijdens de zwangerschap een vrij strak en onbewegelijk geheel vormde weer langzaam tot een grotere bewegelijkheid.

Ook diepe ontspanningsoefeningen krijgen een plaats in deze drukke tijd, waarin je helemaal door de zorg voor je kindje wordt opgeslokt en nauwelijks aan je eigen ontspanning toekomt.

Praktische informatie:

Dag : Dinsdagochtend

Tijdstip : 9.30 tot 11.00

Locatie :

Studio Yogamoment

van Tuijllstraat 18

3829 AD

Hooglanderveen

Kosten hele cursus : € 70,--

De betaling vindt in een keer plaats op de eerste les van de cursus. U verbindt zich voor 4 lessen, restitutie van het cursusgeld is dan ook niet mogelijk

- Doe soepel zittende kleding aan die niet knelt en waarin je je makkelijk kunt bewegen. Neem een groot badlaken mee om over de yogamat te leggen.

De cursus zal gegeven worden door:

Margriet Nichting.

Ik ben moeder van 3 kinderen, bevoegd yoga docente en heb mijn yoga -, massage -, en zwangerschapsopleiding gevolgd bij de Saswitha stichting te Bilthoven. Naast de zwangerschapsyoga geef ik ook Hatha Yoga lessen en individuele adem begeleiding indien dit wenselijk is.

Voor meer informatie of inschrijving kunt U telefonisch contact op nemen met:

Margriet Nichting

Van Tuijllstraat 18

3829 AD

Hooglanderveen/

Amersfoort Noord

Telefoon: 033-4755404

e-mail :info@yogamoment.nl

www.yogamoment.nl