

YOGA MOMENT



Zwangerschapsyoga

De beleving

Bij de zwangerschapsyoga staat de beleving van de zwangerschap centraal. De zwangere vrouw leert om in het hier en nu te voelen en haar zwangerschap te beleven. Om contact te maken met haar lichaam en het kind dat daarin woont. Waarneer de aanstaande moeder bewust leert ervaren wat haar lichaam en haar kind nu van haar verlangt zal ze daar bij de bevalling ook toe in staat zijn.

De zwangere vrouw leert o.a. hoe zij zich bewust kan ontspannen, zij kan ervaren dat zij daar zelf van binnenuit toegang toe heeft.

De lage buikadem is de belangrijkste sleutel tot het bewust beleven van de zwangerschap. Het aanleren van deze adem krijgt dan ook veel aandacht tijdens de cursus. De lage buikadem brengt het bewustzijn, de aandacht in het bekken, de basis van het lichaam en het gebied waar de zwangerschap zich afspeelt.

Daar maakt de vrouw contact met haar kind, haar basisvertrouwen, haar oerkracht, van waaruit ze weet dat haar lichaam in staat is om zwanger te zijn en om te baren.

Doorlopende cursus:

De cursus zwangerschapsyoga is een cyclische cursus, waarin een aantal thema's telkens terugkeren. Er wordt gewerkt met de thema's:

- Ontspanning
- Concentratie
- Kracht.

Iedere 5^{de} week begint met een nieuw thema. Na 12 weken worden dezelfde thema's opnieuw aangeboden.

Hierdoor krijg je de mogelijkheid de adem en de oefeningen steeds intensiever te ervaren.

Aan ieder thema dat behandeld wordt, is informatie gekoppeld over de zwangerschap en de bevalling.

Het doen van oefeningen:

Dit is het belangrijkste onderdeel van de cursus. De gedachten hier achter is dat door de ervaring van het doen er voeling ontstaat met de adem, de kracht en de ontspanning, in het lichaam.

Door aandachtig te oefenen, ontstaan concentratie en overgave. Allemaal kwaliteiten die je tijdens de zwangerschap en de bevalling goed kunt gebruiken.

De oefeningen zorgen ervoor dat het lichaam krachtig, soepel en ontvankelijk wordt.

De adem oefeningen:

Deze oefeningen leren de aanstaande moeder omgaan met pijn, onrust en angst.

Daarnaast leert ze de adem voor het opvangen van de ontsluitingsweeën en de adem die gebruikt kan worden bij de persweeën tijdens de uitdrijving.

Iedere 4^{de} les zal een partnerles zijn waarbij ook de aanstaande vader betrokken wordt. Door middel van oefeningen maakt ook hij contact met het kind. De partner leert zijn vrouw daadwerkelijk te ondersteunen, te instrueren, te masseren, er voor haar te zijn tijdens de zwangerschap en de bevalling.

Iedere eerste les van een thema is er de mogelijkheid om in te stromen.

De cursus kan tot het eind van de zwangerschap gevolgd worden.

Zwangere vrouwen kunnen vanaf de dertiende week van de zwangerschap de cursus volgen.

Zwangerschapsyoga biedt een volledige voorbereiding op de naderende bevalling.

Het is niet noodzakelijk dat je al eerder yoga hebt gedaan.

Praktische informatie:

- Maandagavond : 19.30 - 21.00

- locatie:

YogaMoment

van Tuylstraat 18
3829 AD Hooglanderveen

- kosten per 4 weken : € 40,- [incl. partnerles].

Betalingen dienen de 1^{ste} cursusavond van het thema blok te worden voldaan.

- instroommogelijkheden: elke 4 weken.

- Doe soepel zittende kleding aan, waarin je je makkelijk kunt bewegen. Neem een groot badlaken mee om op de yoga mat te leggen.

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

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 Baby massage, Hatha Yoga lessen, en individuele adem begeleiding indien dit wenselijk is.