

# YOGA MOMENT



## Zwangerschapsyoga

Individuele zwangerschaps begeleiding, of in een kleine groep.

Er is steeds meer vraag naar een individuele begeleiding tijdens de zwangerschap.

Of in een kleine groep vrouwen, bijvoorbeeld vriendinnen, kennissen, collega's of vrouwen die elkaar kennen vanuit de verloskundige praktijk die tegelijkertijd zwanger zijn. Op deze vraag wil ik graag inspelen, na 20 jaar zwangerschapsyoga gegeven te hebben in de avond uren, wil ik nu graag overstappen, naar het les geven overdag.

Bij **individuele begeleiding**, wordt de cursus afgestemd op de behoeften en wensen van de zwangere vrouw. Ook het aantal lessen en het tijdstip waarop de les zal plaats vinden wordt in onderling overleg vast gesteld. Kosten voor individuele begeleiding zijn 30 euro per les. Er worden lessen gegeven van 1 uur.

Het minimaal aantal deelnemers voor een **groeps les** is 4 vrouwen.

De kosten bedragen 15 euro per les

Er worden lessen geven van een uur.

Het aantal lessen wordt dan bepaald door de vrouwen die de cursus volgen. Bij een eerste zwangerschap zullen dat er doorgaans meer zijn, dan bij een tweede zwangerschap.

Ook het tijdstip waarop de lessen zullen plaats vinden wordt in overleg bepaald. Mogelijkheden zijn; de maandag ochtend, de dinsdagochtend of de woensdagochtend.

Omdat de lessen overdag gegeven zullen worden, zullen veel vrouwen pas in hun verlof; de laatste 6 weken voor de bevalling de cursus kunnen volgen, tenzij je op een van deze ochtenden vrij bent of flexibele werktijden hebt

In de **zwangerschapsyoga** lessen. Staat de beleving van je zwangerschap centraal, het contact maken met het kindje dat zich in jouw lichaam aan het ontwikkelen is.

In de zwangerschapsyoga maken we contact met het kindje door middel van de adem, door in het bekken te ademen en daar bewust met onze aandacht aanwezig te zijn treden we al voelend in contact met het kindje en bouw je een relatie op met het kindje waarvan jij de moeder bent.

Door goed in het bekken te leren ademen raak je vertrouwt met je bekken, de plaats waar jou kindje groeit en de plaats waar ook het geboorte proces zich zal gaan afspelen.

Door te ademen in je bekken maak je contact met je basisvertrouwen en met de oerkracht die in jouw bekken rust. Een bevalling is een proces van overgave aan dat wat het lichaam van jouw vraagt.

Hoe vertrouwd we met het lichaam zijn, hoe invoelender we in het lichaam aanwezig kunnen zijn, des te beter we kunnen luisteren naar de signalen die het lichaam geeft tijdens de geboorte, hoe effectiever we het kindje en onszelf in het geboorteproses kunnen onder steunen.

In iedere cursus, zal de ontsluitingsfase en de persfase met de hier bij behorende adem en de houdingen die je kunt aan nemen tijdens deze fase aanbod komen. Zodat je goed bent voor bereid op de bevalling. Verder kan er van alles te spraken komen wat rondom de bevalling en het moeder worden speelt. Bijvoorbeeld; hoe laat ik de overgang voor mijn kindje van een leven in mijn lichaam, naar een leven buiten mijn lichaam zo geleidelijk mogelijk verlopen?

In de lessen doen we fysieke oefeningen, om het lichaam soepel te houden. Ook doen we oefeningen om de been en onderrug spieren te versterken zodat deze spieren het verweekte bekken kunnen ondersteunen. Ook het schouder en nek gebied krijgt aandacht, zodat dit gebied tot ontspanning kan komen. In de yoga gaat het niet om prestatie, of hoe ver je komt in een houding, maar om het bewust bewegen, voelen wat je doet, contact maken met wat je doet. Dat versterkt je lichaams bewust zijn en het al voelend aanwezig zijn in je lichaam.

Door aandachtig te oefenen ontstaan concentratie en overgave kwaliteiten die je tijdens de zwangerschap en de bevalling goed kunt gebruiken. De les wordt altijd afgesloten met een diepe ontspanning. Ontspanning is het loslaten van spierspanning. Ontspanning is de overgave aan dat wat je aan het doen bent, zonder in je hoofd nog met allerlei anderen dingen bezig te zijn, die eigenlijk op dit moment niet ter zaken doen. Want verdeelde aandacht geeft spanning en onrust. Ontspanning daar in tegen brengt je bij rust en verstillling, bij het bewust ervaren van het moment.

### **Babymassage**

Ook is het mogelijk om onder individuele begeleiding of in een kleine groep je kindje te leren masseren. De cursus zal dan in overleg in een of twee ochtenden gegeven worden.

### **Praktisch:**

Doe makkelijk zittende kleding aan, die niet knelt en waarin je, je makkelijk kunt bewegen. En neem een groot badlaken mee om op de yoga mat te leggen.

De lessen zullen gegeven worden door Margriet Nichting. Moeder van 3 kinderen en oma van 5 kleinkinderen. Bevoegd yogadocente, met een ruime ervaring in het geven van yoga en zwangerschapsyoga. Ik heb mijn opleiding gevolgd bij de **Saswitha Stichting** in Bilthoven.

De lessen zullen plaats vinden in onze yoga studio:  
**Yoga moment**  
van Tuijllstraat 18  
3829AD  
Hooglanderveen

Voor meer informatie of inschrijving Mail je naar: [info@yogamoment.nl](mailto:info@yogamoment.nl)  
Of bel je naar: 033- 4755404

Kijk op onze site: [www.yogamoment.nl](http://www.yogamoment.nl)  
voor al onze activiteiten.