



ZWANGERSCHAPS cursus

Woensdag 13 mei om 19.30 uur start deze praktische zwangerschaps cursus. Je kunt meedoen vanaf het moment dat je zwanger bent tot aan de bevalling.

Tijdens de cursus wordt er gewerkt met de volgende oefeningen:

LICHAMELIJKE OEFENINGEN

Met als doel je lichaam in een zo goed mogelijke conditie te houden en het voor te bereiden op de bevalling. Losmaakoefeningen komen aan bod. Je spieren -met name bekkenbodem, buik en rugspieren- worden versterkt. En er komen verschillende houdingen aan bod zoals liggen, zitten en staan, het dragen van de baby, houdingen die je kunt aannemen bij ontsluitingsweeën en tijdens de uitdrijving. *Door een juiste houding bied je ruimte aan voor je adem.*

ADEM

Ademoefeningen worden toegepast om de adem zo optimaal mogelijk te laten functioneren, wat zowel de moeder als het ongeboren kind ten goede komt. Elke oefening wordt gecombineerd met de adem. Je versterkt de ademspieren en werkt aan je adembewustwording. Je leert weeën op te vangen met hulp van de adem. En je leert een perstechniek. *Ademoefeningen verdiepen de ontspanning.*

ONTSPANNING

Ontspannen is een kunst die geleerd kan worden. Het is geen slappe toestand, maar “kracht in rust”. In vertrouwen zijn en blijven is alleen mogelijk als je IN je kracht bent. Het begint met je onderscheidingsvermogen; ben je in of uit balans? Door oefeningen weer in evenwicht komen en blijven. Dit maakt energie vrij, schenkt ontspanning, innerlijke rust, kracht en een natuurlijke adem. Je leert de kracht van de ontspanning gebruiken, niet forceren, maar leren luisteren naar je lichaam.

LIEFDEVOLLE AANDACHT

Door oefening ervaar je hoe je gedachten werken. Je ervaart dat een gedachte opkomt, even in stand blijft en weer verdwijnt...om even later gevolgd te worden door een andere gedachte...Als je met liefdevolle aandacht werkt verbind je jezelf niet met een gedachte maar houd je aandacht bij de oefening. Zodat je in je lichaam “bent” en niet in je hoofd. Zo stimuleer je “het zuiver voelen”. Door je eigen lichaamstaal te begrijpen, ontdek je dat angstige gedachten, stress en je verzet tegen pijn je lichaam doen verkrampen en o.a. de ontsluiting en het persen tegenwerken. Als je de pijn toe laat, als het er mag zijn, als je jezelf er niet mee verbindt, maar “het laat gebeuren” en je liefdevolle aandacht richt op je adem en juiste spierspanning kan het lichaam ongehinderd haar gang gaan.

Tijdens de cursus is er ook aandacht voor vader en baby.



DE ONGEBOREN BABY

De ongeboren baby heeft een hechte band met het moederlichaam. Daar het denken en voelen bij het lichaam hoort, is de baby dus ook verbonden met het reageren en functioneren van de moeder. Is de moeder ontspannen en vol vertrouwen, dan weet het kind zich veilig en geborgen, ook tijdens het geboorteproces. Tijdens de cursus vormt het contact met het kind een belangrijk onderdeel.

DE VADER

Minimaal wordt de vader één avondles uitgenodigd. Op deze avond worden er suggesties gegeven hoe je elkaar zou kunnen begeleiden tijdens de bevalling, onder andere;

- bewust ontspannen.
- adem oefeningen, waaronder de perstechniek. de partner leert een massagetechniek die toegepast kan worden tijdens de zwangerschap en bevalling.
- er worden oefeningen gedaan om samen de weeën op te vangen.
- en er worden baarhoudingen doorgenomen.

INFORMATIE OVER DE LESSEN:

De kosten bedragen € 100,- voor 5 lessen van 1 uur.

13 mei, 20 mei, 3 juni, 10 juni en 17 juni 2015

Van 30 uur tot 20.30 uur.

De kleding die je draagt zit gemakkelijk en mag je niet belemmeren in je bewegingen.

De oefeningen worden op blote voeten of sokken gedaan. In de ruimte zijn matjes aanwezig.

Breng zelf 'n een flesje water, kussen en badlaken mee die je over de mat heen legt.

Deze cursus wordt gegeven door **Ingrid van Boekel- Goesten**.

Contact gegevens:

073 599 62 52

ingridvanboekel@planet.nl

<http://www.anahata-centrum.nl>