

Zwanger en Zo

Cursusdata en tijden

Iedere 7 a 10 weken kan er een nieuwe cursus starten. De 6 lesavonden zijn van 19.30 - 21.00 uur op maandag, dinsdag, woensdag of donderdag avond.

Aanmelden.

Je kunt de cursus starten vanaf 20 weken zwangerschap. Je kunt telefonisch contact opnemen (b.g.g. svp voice-mail inspreken) of per e-mail . Het aanmeldingsformulier kun je op de site downloaden .

Even voorstellen:

Mijn naam is Ada Veldhuis,

Ik ben moeder van 3 kinderen.

Opleiding: A- verpleegkundige met als specialisatie verloskunde en gynaecologie.

Naast mijn huidige werk bij een kraamzorg instelling heb ik tevens de opleiding voor docent babymassage gevolgd bij Holos, Academie voor massagetherapie (ook spel, muziek- en massage voor dreumes, peuter en kleuter).

Tevens ben ik zwangerschaps(yoga)docent en(massage)therapeut

Ook heb ik mij verdiept in Aromatherapie en Voetreflexmassage.

Verder heb ik de scholing ; preventie en behandeling van excessief huilen bij baby's gevolgd.

(voor inbakeren, bieden van regelmaat, voor- spelbaarheid en prikkelreductie.).

Zwanger en Zo



Face and Body Care Haaksbergen

Ada Veldhuis

Oude boekeloseweg 99

7482 SH Haaksbergen

Tel: 053 5727679

Mobiel: 06 42547473

Email: a.veldhuis@face-and-body-care.nl

Website: www.face-and-body-care.nl

Cursus

Zwangerschaps- coaching / begeleiding

Beter in balans

(Samenvoeging van normale zwangerschapsbegeleiding en Yoga)



Samen een moment van rust en ontspanning!

Beter in balans tijdens de zwangerschap, geboorte en daarna.

Zekerheid en vertrouwen worden ontwikkeld tijdens deze cursus..

Doel van de cursus

Tijdens de cursus krijg je theoretische en praktische informatie over de zwangerschap, de geboorte en de eerste periode daarna. Je leert meerdere ademhaling- en ontspanningsoefeningen die je kunt toepassen tijdens de zwangerschap en geboorte. Bewustwording wat er gebeurt met je lichaam. (ook een aantal yoga oefeningen)

Het (aan)leren van vaardigheden ter voorbereiding op de geboorte zodat de zwangerschap en de geboorte **een positieve ervaring** wordt. Les 6 is samen met je partner. De rol van de partner tijdens de zwangerschap en de geboorte is erg belangrijk

De periode van zwangerschap en geboorte is een zeer bijzondere tijd, intens en spannend. Wanneer twee mensen een kindje verwachten wordt er ook een vader en moeder geboren.

Een **groeimoment** voor beide ouders. Voor de vrouw een periode van ingrijpende lichamelijke veranderingen. Voor de partner en vrouw ook een emotionele verandering. Door deze cursus krijg je een groot gevoel van **innerlijke kracht**, waardoor **zekerheid en vertrouwen** worden ontwikkeld.

Je komt beter in Balans

Inhoud van de cursus

Totaal 7 lessen van 1,5 uur

Onderwerpen: o.a. anatomie van de zwangere vrouw en baby, bekkenbodemp, geboortepan, diverse stadia tijdens de geboorte, ziekenhuis of thuisbevalling, de beleving van pijn, ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen, houdingen tijdens de weeën en persen, de rol van de partner tijdens de geboorte, massage technieken, borst en flesvoeding, medische ingrepen tijdens de geboorte. en de eerste periode na de bevalling.

Les 5 is samen met de partner, **les 7** is een aantal weken na de geboorte van jullie kindje. samen met de moeders en baby's van je groep.

In deze les kun je ook kennismaken met baby-massage..Tevens is er in **les 7** ruimte om diverse thema's te bespreken, bijvoorbeeld huilen, regelmaat, prikkelreductie, basis bevestigend dragen, lichaamstaal, ontzwangeren en ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

Voor wie?

De cursus zwangerschapscoaching is voor alle toekomstige moeders die zich op een ontspannende manier willen voorbereiden op de geboorte van hun kindje.

Groepsgrootte maximaal 6 personen.

Er is ook een mogelijkheid om een 1 dags workshop/cursus **beter in balans** tijdens de zwangerschap,geboorte en daarna (inclusief lunch) in een groep te volgen.

Ook individueel en/of met partner aangepast aan je situatie.(in overleg is er veel mogelijk)

Benodigdheden; 1 grote handdoek en gemakkelijk zittende kleding.

Kosten

7 bijeenkomsten : € 99,00 **inclusief cursusmap,cd,gebruik van materialen,koffie/thee**

Individueel met partner:

3 bijeenkomsten a 2 uur : € 120,00

De kosten voor een **1dags** cursus/workshop (groep) inclusief lunch is € 95,00 p.p.