

YOGA VOOR ZWANGEREN

Zwanger zijn is een proces van inkeer en verandering. Het groeiende lichaam, de veranderende houding en de vele emoties vragen voortdurend om aandacht.

De barende was vroeger omringd door de liefde en de zorg van vrouwelijke familieleden, maar nu heeft de a.s. moeder veelal zelf nog nooit een bevalling bijgewoond. En van de partner wordt nu verwacht dat hij de steun en toeverlaat is tijdens de bevalling.

Aan dit natuurlijke proces van zwangerschap en bevalling geven **yoga-oefeningen** veel aandacht en zorgen zij voor een **lichamelijke en geestelijke ondersteuning**. Hoe meer vertrouwen jij in het proces krijgt, hoe rustiger jij je voelt wat ook een positieve uitwerking heeft op je kindje. Het baren wordt dan bewust loslaten en laten gebeuren. Bewust je baby uit je buik laten gaan is **Yoga in praktijk brengen**.

Yoga-oefeningen voorkomen en verminderen ook de **klachten van het zwanger** zijn. De zwangeren kunnen zo langer in het arbeidsproces blijven en er eerder in terugkeren.

De partner kan in ‘de lessen met partner’ leren zijn vrouw te assisteren en zo ook actief betrokken zijn bij de zwangerschap en de bevalling. Een niet geringe bijdrage aan een goed verloop van de bevalling en de herstelperiode daarna. De lessen bekrachtigen ook een goede band tussen ouders en baby, welke na de geboorte van blijvende waarde is.

KORTE CURSUSINHOUDE

Info zwangerschap en bevalling:

- * de veranderingen tijdens de zwangerschap
- * de begeleidende rol van de aanstaande vader
- * massage tijdens zwangerschap en bevalling
- * omgaan met emoties, zoals...angst en pijn
- * de functies van de adem en het nut van ademtechnieken bij de bevalling
- * ontspanningstechnieken
- * opvangen van de ontsluitingsweeën
- * begeleiden van de persweeën
- * bevallen na datum
- * contact met je kindje in de couveuse
- * kunstverlossing.

Praktijkdeel zwangerschap en bevallen:

- * werken met aandacht voor lichaam en adem
- * versterking, correctie, ontspanning lichaam
- * de kracht van denken en beeldvorming en invloed op pijn en paniek
- * bekkengebied bewust en veerkrachtig maken
- * ontspanning en ademtechnieken speciaal voor bij de ontsluitingsweeën en persweeën
- * de verschillende baringshoudingen
- * contact maken met jullie kindje
- * massage voor nu en om bij de bevalling de pijn te verminderen.

Van de informatie en voor de oefeningen thuis zijn de boekjes ‘bevallen voor twee’ en ‘duik in je weeën’ beschikbaar. Daarnaast zijn er stencils van de belangrijke onderwerpen.

Ingeval men daar behoefte aan heeft kunnen ook privélessen **adem en ontspanningsbegeleiding** afgesproken worden.

PERSOONSPROFIEL

Constance van Vliet

Constance is bioloog/ecoloog en Personeel- & Organisatiemanager. Haar leidraad in het leven is inzicht te verwerven in processen: in ecologisch werk, in organisaties en in de mens. Zij is moeder van 2 kinderen.

Constance volgde voor haar bevoegdheid tot yogadocente een intensieve yogaopleiding met daarin een module ‘onderwijs en later de specialisatie Zwangerschapsyoga’. Sinds 2007 gecertificeerd in Adem- en Ontspannings-therapie/begeleiding methode Van Dixhoorn.

Praktijkvoering sinds 1990 en Lid van de -Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland -de Europese Yoga Unie. -HYMNS -SYN

In haar praktijk geeft ze

Yoga Meditatie
Zwangerschapsyoga
Adem en –Ontspanningstherapie
Massage-cursussen zoals **Babymassage**.

LESTIJD, DEELNAME EN DUUR CURSUS

Groepslessen zwangerschapsyoga

Maandag 20.00-21.15 uur

Dinsdag 19.00-20.15 uur

Donderdag 19.00-20.15 uur

Voor andere lessen tijdsafspraken in onderling overleg

De les duurt een uur en 15 minuten.

De les bestaat uit informatie, adviezen en oefeningen en eindigt met een algehele ontspanning. Voor en na de les is een kort gesprek ingelast.

Het best kan met zwangerschapsyoga een start gemaakt worden rondom de 20 weken. Het is belangrijk je vroeg in de zwangerschap aan te melden. Aanmelden gebeurt met een intake-gesprek en enkele individuele oefeningen ter kennismaking, € 25.- en met betaling van het 1^{ste} deel van de cursusgelden.

De cursus is degelijk en praktisch en bestaat uit ongeveer 15 lessen waarvan 3 tot 5 met de partner worden ingeroosterd.

Na de bevalling is een cursus **postnatale yoga** van 8 lessen. Deze geeft snel herstel en conditie. Hier ook weer aandacht voor de emotionele en geestelijke aspecten in deze periode.

Ook is een *rustige massage* aan voeten, handen en hoofd mogelijk voor diepe ontspanning. Dit kan ook in 'n cursus van 4 bijeenkomsten om vervolgens bij jezelf toe te passen of met anderen uit te wisselen.

INFO GROEP, FINANCIEN EN LOCATIE

Kleine groepen met veel gelegenheid voor individuele begeleiding.

Maximaal 7 vrouwen.

Kosten € 13.50 per les per persoon. Te betalen in 2 gelijke delen waarvan het eerste voor aanvang van de cursus.

“Privé-lessen” met partner kan ook.

De tijd en lesinhoud wordt dan in overleg vastgesteld. De kosten voor een privéles, kan ook met partner, zijn 40.- € per uur. Voor twee paren 30.- € per paar.

Na de bevalling is er gelegenheid voor een:

- **privécursus babymassage – 4 lessen € 100.-**
- **cursus postnatale yoga – 8 lessen € 100.-**

De lessen zijn in de praktijkruimte op de Julianaweg nummer 159; of desgewenst op andere locaties.

Julianaweg 159 is een zijstraat van 't-Goylaan (nummer 159 is aan de zuidzijde). Deze is te bereiken - met buslijn 6 naar Hoograven, halte Karperstraat

- met de auto afslag Utrecht–Zuid richting 't Goylaan.

- parkeerruimte voldoende en gratis.



ADEMTERAPIE EN YOGA MEDITATIE PRAKTIJK

begeleiding
zwangerschap
bevalling
postnataal
babymassage

Constance van Vliet
Julianaweg 159
3525 VD Utrecht.
telefoon 030-2883558
e-mail: constancevanvliet@gmail.com
info : www.yogameditatie-utrecht