

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 barendes 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 en adem 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**.

Yogaoefeningen 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. Dit is een niet geringe bijdrage aan een goed verloop van de bevalling en de herstelperiode na de bevalling. De goede band tussen ouders én baby wordt in de lessen bekrachtigd. Dit is van blijvende waarde daarna.

Naast yogalessen kunnen ook privé- en groepslessen **Adem en Ontspanningsbegeleiding methode Dr. J.J. Dixhoorn** afgesproken worden. Start met 4 lessen.

KORTE CURSUSINHOUW

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 worden stencils uitgereikt van de belangrijke onderwerpen.

PERSOONSPROFIEEL

Constance /Stans van Vliet

Constance is bioloog/ecoloog, Personeel & Organisatie manager en Yogadocente. Haar leidraad in het leven is inzicht te verwerven in processen: in ecologisch werk, in organisaties en in de mens. Inzicht verwerven en toepassen in het leven. Ze heeft een 1^{ste} graads lesbevoegdheid.

Verder is ze moeder van 2 volwassen kinderen.

Constance volgde voor haar bevoegdheid tot yogadocente een intensieve yogaopleiding met daarin een module "onderwijs". Ze is lid van de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland, Europese Yoga Unie, Samenwerking Yogaleerkrachten Nederland, Himalayan Yoga Meditatie traditie en de Vereniging Dixhoorn Adem- & Ontspanningstherapie.

Ze heeft specialisaties in:

"Hatha Yoga"

"Yoga voor Ouderen en Gehandicapten"

"Yoga voor Bedrijven"

"Yoga voor Zwangeren"

"Adem -en Ontspanningstherapie" bij Dr. J.J. Dixhoorn.

Verder geeft Constance ook verschillende soorten massages en massagecursussen waaronder "babymassage".

Sinds 1990 heeft Constance een zelfstandig bedrijf. Het gaat hierin om het bewust aanwezig zijn, op dit moment, dat de essentie van Yoga en van de Adem- en Ontspanningsbegeleiding vormt. En in het baringsproces om je kindje goed te ondersteunen in het geboren worden.

LESTIJD, DEELNAME EN DUUR CURSUS

Maandag 20.00-21.15 uur
Dinsdag 19.00-20.15 uur

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 individuele oefeningen ter kennismaking (25.- euro). Vervolgens betaalt men voor de start het 1^{ste} deel van de cursusgeldten.

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

Na de bevalling is er gelegenheid voor een:

- **cursus babymassage – 3 tot 5 lessen**
-
- **cursus postnatale yoga – tot 10 lessen** -

Postnatale yoga geeft snel herstel en conditie. Naast de lichamelijke begeleiding is er ook weer aandacht voor de emotionele en geestelijke aspecten in deze periode..

Constance geeft verder **metamorfose-massage** massage aan voeten, handen en hoofd voor diepe ontspanning. Deze is effectief voor alle leeftijden en alle gesteld-heden en ideaal voor zwangeren. Men kan ook een cursus volgen van 4 bijeenkomsten en vervolgens dit bij zichzelf toepassen of met anderen uitwisselen. Bel gerust voor meer informatie hierover.

INFO GROEP, FINANCIEN EN LOCATIE

Kleine groepen met veel gelegenheid voor individuele begeleiding.
Maximaal 7 vrouwen.

Kosten 14.- euro per persoon per les van 1¼ uur. De cursus is te betalen in 2 gelijke delen waarvan het eerste voor aanvang van de cursus.

"Privé-lessen" met partner kan ook,
Het aantal lessen, de tijd en de lesinhoud worden dan in overleg vastgesteld. De kosten voor een privéles, samen met de partner, zijn 40.- € per uur. Voor twee paren 30.- € per paar.

Bij enkele verzekeraars worden lessen Adem- en Ontspanning of/en Yoga (voor een deel) vergoed.

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-.

Afspraak, opgave en aanvullende informatie zijn verkrijgbaar bij de docente. Berichten op het antwoordapparaat worden snel beantwoord.

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

Ademtherapie & Yoga Meditatie praktijk

begeleiding
zwangerschap
bevalling
postnataal
babymassage



Constance/Stans van Vliet
Julianaweg 159
3525 VD Utrecht
telefoon: 030-2883558
06-18165027
www.yogameditatie-utrecht.nl