

Wie begeleidt de Zwangerschapsyoga

Connie van Geffen- van den Akker,
afgestudeerd als maatschappelijk
werkster in 1986.

Aansluitend daarop jarenlang werkzaam als
individuele hulpverlener bij een gemeentelijke
organisatie.

Sinds 2000 werkzaam als coach / trainer bij
een re-integratiebedrijf.

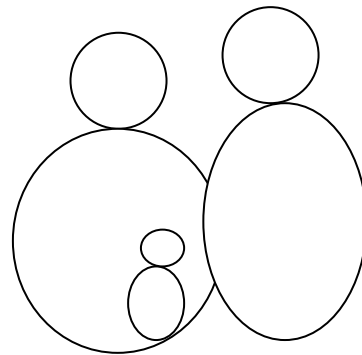
Afgestudeerd als Yogaleerkracht in 1997,
werkzaam in eigen Yoga- en meditatiepraktijk.

Scholingen gevolgd op het
gebied van yoga – meditatie – reiki
ademtechnieken – coachen –
(hartcoherentie)training – Dhamma
verdiepingscursus.

Aangesloten bij de Vereniging van
Yogaleerkrachten Nederland,
lid van de Europese Yoga Unie



Je kunt in onze praktijk terecht voor
Yoga – meditatie - massage –
coaching – training



*'Een voorbereiding voor een zo
ontspannen mogelijke bevalling.
Een positieve ervaring
voor ouders en kind'.*



100% recycled papier

in balans zijn
voor lichaam en geest

Yoga voor zwangere



Connie v.d. Akker
De Pegstukken 8 5482GC Schijndel

Tel. 073 - 6892254
E. : Info@in-balans-zijn.nl
i. : www.in-balans-zijn.nl

Zwangerschapsyoga

Als je kiest voor yoga, dus ook voor zwangerschapsyoga, dan zal je merken dat je een groeiproces door gaat maken. Je gaat een weg bewandelen die je harmonie, inzicht en evenwicht kan geven. Een proces wat leidt tot eenwording met het leven, eenwording tussen lichaam en geest, eenwording tussen mens en medemens, dus ook een- worden met het nieuwe leven wat in je groeit.

Yoga is leren wat je mogelijkheden zijn, maar ook wat je beperkingen zijn.

Het is een groeiproces; zoals ook het nieuwe leven in je buik een groeiproces doormaakt, zo maak je zelf ook een groeiproces door in de 9 maanden van je zwangerschap. Aan het eind wordt er een kind geboren en er worden ouders geboren.

Aan dit proces van meerdere mensen wordt tijdens de zwangerschapsyoga aandacht besteed, zowel de lichamelijke als geestelijke veranderingen krijgen aandacht.

Tijdens je zwangerschap ben je vaak extra bewust van je lichaam en je gevoelens. Je lichaam verandert onder invloed van hormonen en door het groeien van de baby in je buik. Tegelijkertijd vinden er ook in je gevoelsleven verschuivingen plaats. De zwangerschapsyoga helpt je bij het vinden van een nieuw evenwicht, en stimuleert je om door middel van deze extra "gevoeligheid" je zwangerschap intens te beleven. Zo bereid je je vanuit eigen intuïtie en zelfvertrouwen voor op je bevalling.

Eerdere ervaring met yoga is niet nodig, wel de intentie om bij jezelf te willen komen/blijven.

Wanneer beginnen?

Start met yoga rond de 20 - 25 weken zwangerschap.

Er worden 12 lessen aangeboden. Je kunt hierna nog doorgaan tot twee weken voor de uitteldatum.

* In de zomermaanden is er geen les mogelijk.

Partneravond

Het streven is om in de laatste maand voor je bevalling samen met je partner te komen. Tijdens deze bijeenkomst ligt de nadruk op de steun van je partner tijdens de bevalling. Jullie doen oefeningen waarin je als aanstaande ouders contact kunt maken met je kind. Je partner leert massagetechnieken, die je gedurende de zwangerschap en bevalling gebruiken kunt. Op die manier zal je partner je kunnen ondersteunen bij de ontspanning, het opvangen van de weeën en het persen.

Er wordt aandacht besteed aan:

- Basishoudingen: liggen, zitten, staan
- Oefeningen om de energie in het lichaam optimaal te laten functioneren
- Adem-oefeningen
- Omgaan met angst en pijn
- Ontspanningsoefeningen
- De begeleiding, de partner leert de aanstaande moeder te coachen bij de ontsluiting en de uitdrijving
- Opvangen van de ontsluitingsweeën
- Een goede perstechniek
- Massage tijdens de zwangerschap en de bevalling

De adem speelt een centrale rol bij de yoga. Bij nogal wat mensen is de natuurlijke adembeweging niet meer aanwezig. Zowel lichamelijke als geestelijke spanningen beïnvloeden de adem. De ademtechnieken die je tijdens de les leert, hebben tijdens de bevalling een duidelijke ondersteunde rol, zowel bij het opvangen van de weeën als bij de kracht die nodig is tijdens de uitdrijvingsfase.

Na-Zwangerschapsyoga

Indien je wil is het mogelijk om 5 lessen na-zwangerschapsyoga te volgen. Deze lessen worden gebruikt om weer even bij jezelf te komen in een periode waar veel veranderingen plaats hebben gevonden. De zorg en de verantwoording voor de baby, alle sociale veranderingen en lichamelijke inspanningen kunnen een zware belasting voor je zijn. Je hebt toegeleefd naar de bevalling, maar er is vaak weinig ruimte voor de psychische kanten van het moederschap. Naast spierversterkende oefeningen, zoals buik- en bekkenbodembodem oefeningen, worden er ook ontspannings- en meditatieve oefeningen gedaan.

Je mag een maand na je bevalling met nazwangerschapsyoga beginnen.

Babymassage

Nadat je kindje 6 a 8 weken is kun je kiezen voor babymassage. Het is een plezierige manier om intens en bewust contact te maken met de baby en de onderlinge band te verstevigen, waardoor jij en je kind elkaar goed leren kennen en vertrouwen. Hiervoor kun je t.z.t een afspraak maken.