



Martine Hilverda & Helga Hentzepeter

Locatie: Hentzepeter Fysiotherapie, Vergtweg 18, Zaltbommel.

DRIELUIK ONTSPANNEN

DRIELUIK ONTSPANNEN – BEVALLEN – MAMA & BABY

Voor veel vrouwen is dit de meest bijzondere tijd in hun leven. Hoe voel je je? Vanaf het moment dat je zwanger wordt verandert er nogal wat in je leven, aller eerst je lichaam, de hormonen gieren door je lijf, het zorgen voor een kwetsbaar wezentje wat al je aandacht en energie vraagt, de relatie met je partner, alles lijkt op z'n kop te staan. Om jou in deze turbulente, maar oh-zo-bijzondere tijd een beetje houvast te bieden hebben we drie mini cursussen van elk 4 lessen van een uur gemaakt: twee voor tijdens je zwangerschap, en één voor na je bevalling. Je kunt de drie Ontspancursussen ook los volgen.

ONTSPANNEN ZWANGER

In deze eerste cursus krijg je 4 lessen zwangerschapsyoga van 1 uur, waarin we wekelijks verbinding maken met jezelf en je ongeboren kindje. Het doel van de cursus is het creëren van rust, vertrouwen en een positieve mindset. We doen yogahoudingen en er is aandacht voor je ademhaling en mindfulness.

- Yogahoudingen, verbinding maken met je ongeboren kindje
- Ademhalingsoefeningen, ontspanning, yoga nidra/visualisaties
- Mindset, verbinding met je kindje
- Bekkenbodemoefeningen en intro ontspannen bevallen

Deelname: 4-8 cursisten. Welkom vanaf je 20^e zwangerschapsweek.

Tijd: donderdag van 19.00-20.00 uur. Info of aanmelden: info@innerblisscompany.nl

ONTSPANNEN BEVALLEN

Zo richting het einde van je zwangerschap is het een goed moment om je voor te bereiden op je bevalling. Waar zie je tegenop? Waar kijk je naar uit? Deze cursus biedt je houvast en het gevoel dat je de regie kunt nemen. In deze cursus is er aandacht voor wat er precies tijdens je bevalling gebeurt, daarnaast leer je wat je allemaal kunt doen om zo ontspannen mogelijk te bevallen. Krachtige ademhalingsoefeningen en andere tools die jou gaan helpen om zelfverzekerd de bevalling in te gaan. Ben je zwanger van een tweede of opvolgend kindje? Dan is dit een fijne cursus om weer even stil te staan bij deze zwangerschap en de nieuwe baby in je buik. De cursus bestaat uit 4 lessen van 1 uur.

- Info bevalling, wat doet ontspanning, oxytoxine hormoon, gedachtenkracht en fysiek
- Soorten ademhalingsoefeningen, visualisaties, affirmaties
- Bevalling fysiologisch, preventie bekkenbodem, veranderingen in je leven, stressfactoren
- Samenvatting, herhaling oefeningen + 4e trimester

Deelname: 4-8 cursisten. Welkom tussen je 26^e en 36^e zwangerschapsweek.

Tijd: donderdag van 19.00-20.00 uur. Info of aanmelden: info@innerblisscompany.nl

ONTSPANNEN MAMA & BABY

Gefeliciteerd met de geboorte van je baby! Wat een rollercoaster van emoties komen er zo'n eerste periode voorbij. Vooral als dit je eerste kindje is, is het een overweldigende gebeurtenis; mama worden. Misschien zit je op een roze wolk en misschien is die roze wolk ver te zoeken. Terwijl de wereld door draait, staat jouw wereld op zijn kop. Van onvoorwaardelijke liefde tot pure wanhoop als je kleintje ontroostbaar is. Tijdens deze bijzondere cursus komen we met een groep moeders en hun baby's bij elkaar. Ontspannen én je baby leren kennen staan centraal. Thema's die gedurende de 4 weken voorbij komen zijn: je baby leren kennen, sensitief reageren vanuit rust en vertrouwen, groeien in je rol als moeder, goed voor jezelf zorgen, keuzes maken die daarbij passen en omgaan met stressvolle situaties. Wat kan je verwachten: ontspanning samen met je baby, uitwisseling met andere moeders en ontspanningstechnieken voor jezelf.

- Terugkijken, leer echt kijken naar je baby en sensitief te reageren
- Weer in contact met jezelf, bekken(bodem) in balans, omgaan met verwachtingen
- Zorgen voor jezelf en je baby op moeilijke momenten -
- Afstand en nabijheid, hoe nu verder, babymassage, Mom-unity

Deelname: 4-6 cursisten met hun baby. Welkom als je baby >6 weken oud is.

Tijd: woensdag van 09.00-10.00 uur. Info of aanmelden: info@innerblisscompany.nl

Martine Hilverda is holistisch coach & mindfulness trainer rondom zwangerschap en bevalling en ruim 10 jaar expert op het gebied van **selfcare**, **mindset** en ontspanning. Lid NOBCO.

Helga Hentzepeter is bekkenfysiotherapeut en komt in alle drie de Ontspancursussen kennis delen over het trainen van je bekkenbodemspieren en uitleg over preventie van bekken(bodem)klachten.