

Zwangerschaps cursussen in Staphorst, bij centrum Vlinder in je Buik



Voordelen:

- ❖ prettiger en fitter voelen
- ❖ lichamelijk en geestelijk voorbereid op de bevalling met verhoogde kans op sneller herstel daarna
- ❖ bewuster van je lichaam en van het contact met je kindje(s) in je buik
- ❖ voorkomt en vermindert rugklachten
- ❖ voorkomt en vermindert bekkenpijn en incontinentie
- ❖ gericht spieren leren spannen en ontspannen en beter ademen
- ❖ leren omgaan met zenuwen, stress en pijn. Houdingen en technieken oefenen om goed weeën op te vangen en hoe te persen tijdens de bevalling
- ❖ leren hoe je meer op jezelf en je lichaam kunt vertrouwen
- ❖ bevordert een goede lichaamshouding
- ❖ in vriendschappelijke sfeer ervaringen kunnen delen met medecursisten

Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap!

Een zwangerschaps cursus zorgt voor een goede voorbereiding op de rest van je zwangerschap, bevalling en kraamperiode. Zwangerschapscentrum 'Vlinder in je Buik' biedt de volgende cursussen:

- **Gezond & Fit Zwanger, cursussen van Icare Jeugdgezondheidszorg (3 varianten)**
- **Zwangerschapsyoga (2 varianten)**
- **Nazwangerschaps cursussen**
- **Privés en aparte modules**
- **Cursus Babymassage**
- **Creatieve cursussen**

Lekker actief genieten van je zwangerschap!

Bij de cursussen die wij aanbieden, ligt de focus op het bewust beleven van de zwangerschap. In elke les komen lichaamsoefeningen en ademtechnieken terug, waar je veel baat bij kunt hebben tijdens de zwangerschap en bevalling en ervoor zorgen dat je kindje in je buik een betere zuurstoftoevoer en ruimte om te bewegen krijgt. Een mooie mix van kennis opdoen, ervaringen delen, ontspanning en bouwen aan kracht, souplesse en focus. Lekker actief bezig zijn en genieten van je zwangerschap!

Gezond & Fit Zwanger, cursussen van Icare

De Gezond & Fit Zwanger cursussen van Icare JGZ bieden een mix van gymoefeningen om op een verantwoorde manier in optimale conditie te blijven. Je krijgt daarnaast praktische informatie over zwanger zijn, bevallen en de kraamperiode. Speciale aandacht wordt besteed aan het actief sterker maken van rugspieren in combinatie met schuine buikspieren en bekkenbodemspieren om je kindje beter te kunnen dragen. Dit maakt deze cursus ook geschikt voor vrouwen met bekkenklachten. Ook is er gelegenheid om je ervaringen te delen met de andere cursisten en ontvang je uitgebreid cursusmateriaal. We bieden 3 varianten van de cursus aan: Gezond & Fit zwanger, Gezond & fit in het kort en Gezond & Fit weer zwanger. Meer informatie vind je op www.icare.nl onder cursussen.

In balans met Zwangerschapsyoga

Het beoefenen van yoga tijdens je zwangerschap kan je zowel geestelijk als lichamelijk voordeel opleveren. De ademhalingsoefeningen helpen je ontspannen en komen van pas tijdens de bevalling. De yogahoudingen trainen je spieren, zorgen ervoor dat je fit en lenig blijft en bevorderen spijsvertering en bloedsomloop. Onderzoek door Harvard Medical School stelt dat yogabeoefening de hartslag en bloeddruk vermindert en zorgt voor een betere ademhaling en minder stress. Het is bij deze cursus mogelijk om per les die je volgt te betalen en te starten wanneer je wilt in de zwangerschap. Ook kun je ervoor kiezen eerst een proefles te volgen.

De **verkorte cursussen van 4 of 6 lessen** zijn speciaal ontwikkeld voor vrouwen die bijvoorbeeld al ver in de zwangerschap zijn en/of al een keer een bevalling hebben meegemaakt.

Stijl van lesgeven is enthousiast én relaxt!

Wat cursisten aanspreekt is o.a. de gezellige setting, ruimte voor inspielen op specifieke vragen en behoeftes, wanneer je wilt kunnen starten met een cursus, actieve oefeningen en stijl van lesgeven; professioneel, enthousiast, nuchter en relaxt. Ex-cursisten geven aan veel baat te hebben gehad van de cursus tijdens hun zwangerschap, bevalling en/of kraamtijd. Lees hun verhalen op onze website en facebook. Ook de partnerlessen staan inmiddels o.a. bekend als "nuttig, leerzaam, interessant en leuk"

Interesse? Aanmelden? Vragen?

Meer informatie vind je op www.vlinderinjebuik.nl en www.icare.nl. Bellen of mailen mag ook: telefoonnr. 06-47140584, e-mail: vlinderinjebuik@hotmail.com Babyshop de Vlinder is gelieerd aan het centrum,



dus daar kunt u ook terecht voor vragen. www.babyshopdevlinder.nl

Versie dec 2013