

## Zwangerschapsyoga - Yoga en Geboorte

In deze tijd, waarin veel jonge mensen bewuster in het leven staan en zich bezinnen op hun eigen leven én het leven om zich heen, is er ook een bewuste gezinsplanning gekomen. Als twee mensen besluiten dat zij samen een kind willen, wordt in dat besluit al de band met het kind gelegd.

In de zwangerschapsperiode verandert er lichamenlijk en geestelijk veel met name voor de a.s. moeder. Je gevoelens zijn dan behaaglijk (warmte, veiligheid, kracht) en dan weer eens onbehaaglijk (angst, onzekerheid). Op deze gevoelens kan de baby reageren, waarop de a.s. moeder weer op de baby kan reageren door de baby gerust te stellen. (Door haar handen op haar buik te leggen). Hierdoor voelt de baby zich op zijn/haar beurt weer veilig. De band met je baby wordt sterker.

De zwangerschap is voor iedereen een unieke ervaring, die ook elke keer en bij iedereen anders verloopt. De zwangerschap kan een periode zijn waarin je jezelf alleen of samen met anderen voorbereidt op de bevalling.

In deze cursus werken we aan een weg tot een ontspannen zwangerschap en bevalling voor moeder en kind.

De volgende onderdelen geven we in deze cursus extra aandacht;

### Lichamelijke oefeningen :

Doel: het lichaam in een zo goed mogelijke conditie te houden en voorbereiden op de bevalling. Door deze oefeningen leer je luisteren naar je lichaam en krijg je vertrouwen in je eigen lichaam. Tevens zorgen deze oefeningen voor versterking van de bekkenbodemspieren en de rug.

### Ontspanningsoefeningen :

Hier leer je goed het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning waardoor je beter leert om te gaan met onzekerheid, angst en pijn.

### Oefeningen om de weeën op te vangen :

Verschillende houdingen waaronder de weeëndans waarmee je later de weeën goed kunt opvangen.

### Ademhalingsoefeningen :

Er worden oefeningen aangereikt om de ademhaling optimaal te laten verlopen wat zowel voor de moeder als het kind goed is. Er zijn verschillende ademtechnieken voor de verschillende fases van de bevalling. (Buik - Flank - Persademhaling)

### Partneravond met massage technieken :

Eén keer wordt er een partneravond gegeven, waar vooral de aandacht gericht is op de partner. Hierbij leert deze o.a. massage technieken die toegepast kunnen worden bij de bevalling.

## Cursus zwangerschapsyoga

De cursus bestaat uit minimaal 10 à 15 lessen.

Een les duurt ca. 1 1/4 uur.

### **Cursusadres**

Bloemendaalstraat 10  
5043 ZJ Tilburg

### **Cursusgeld**

Het lesgeld bedraagt €100,-- per 10 lessen. De betaling dient te worden voldaan aan het begin van de cursus. U kunt contant betalen of het bedrag overmaken op rekening NL86 INGB 0662747577 , t.n.v. I. Coppens, Bloemendaalstr. 10 Tilburg o.v.v. lesgeld Zwangerschaps-Yoga.

### **Lestijden**

maandagavond  
19.00 – 20.15 uur

U wordt verzocht een kwartier voor aanvang van de les aanwezig te zijn i.v.m. evt. omkleden.

## **Kleding**

Loszittende kleding, bijvoorbeeld legging, T-shirt of trainingspak en (anti-slip)sokken.

## **Benodigheden**

Badhanddoek of slaapzak en een hoofdkussen.  
Evt. een 'voedings'kussen voor bij de ontspanning

## **Informatie**

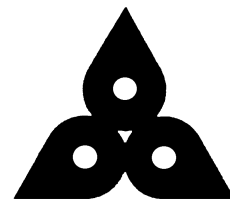
Wilt u nog nadere informatie over de cursus, bel Ingeborg Coppens, telefoon: 013-5710509.  
E-mail: [yoga@ingeborgcoppens.nl](mailto:yoga@ingeborgcoppens.nl)

Ingeborg Coppens

## **Wie ben ik ?**

Ik ben sinds 1996 bevoegd docente Zwangerschapsyoga. Daarnaast geef ik Hatha-yoga lessen en Kinderyoga verzorg ik cursussen baby-massage.  
Ook geef ik workshops bij bedrijven.

Opleiding gevolgd bij;



**muditā -yoga**

© 2019 Ingeborg Coppens

# **Yoga en O Geboorte A**

## **Zwangerschaps Yoga**

Ingeborg Coppens  
Bloemendaalstraat 10  
5043 ZJ Tilburg-Reeshof  
013-5710509

[yoga@ingeborgcoppens.nl](mailto:yoga@ingeborgcoppens.nl)