



Een reis die je samen maakt

Zwangerschapsyoga

De zwangerschap

Een tijd van transformatie, verandering, nieuwe mogelijkheden en veranderend bewustzijn is aangebroken. Er groeit nieuw leven in jou en je wilt je voorbereiden op de geboorte.

Je wordt je bewust van je levensstijl; je lichaam verandert en eigenlijk voel je je een totaal ander mens. Niet alleen jij verandert, ook de relatie met je partner, familie en vrienden. Je gaat nadenken over je werk, je toekomst en nog veel meer.

Je verlangt ernaar bewust te zijn als vrouw en als moeder; je wilt je gezin inspireren. Iedere zwangerschap, elke nieuwe geboorte is een speciaal moment voor een vrouw om haar innerlijke kracht en flexibiliteit te ontdekken.

Vanaf ongeveer 16 weken kun je beginnen met zwangerschapsyoga. Er zullen een aantal speciale avonden zijn samen met je partner.





Yoga

Zwangerschapsyoga biedt technieken en praktische tips die je ondersteunen in je zwangerschap, de band met je kind, je partner en jezelf. Het is een goede voorbereiding op de bevalling en het ouderschap.

Iedere les bestaat uit yogaoefeningen speciaal voor in de zwangerschap. Oefeningen om te leren ontspannen, ook als je lichaam gespannen is of als je pijn hebt.

De adem is hierin het belangrijkste instrument waarmee we werken. Daarnaast gebruiken we mantra's en meditatie. Er is tijd voor ontspanning en vragen bij een kopje thee.

Na de bevalling is er een terugkomdag.

Specifieke thema's o.a.:

- de transformatie van de zwangerschap
- de zorg voor je lichaam
- het geboorte-proces
- het opvangen van de weeën
- massage
- de eerste 40 dagen na de bevalling

Wie geeft de les?

Mijn naam is Jacqueline Verschuur. Ik ben KRI gecertificeerd yoga-docente en lid van de yogaberoepsvereniging NL. In Londen heb ik de lerarenopleiding gevolgd voor bewuste zwangerschap en geboorte. Ik heb naast de Yoga jarenlange ervaring in de gezondheidszorg, o.a. als wijkverpleegkundige in de Ouder -en Kindzorg.

Op verschillende locaties geef ik yogalessen aan volwassenen, studenten, tieners en zwangeren. Ik ben moeder van drie kinderen.





Praktische informatie

De groepsgrootte is ongeveer tien vrouwen. Trek soepele kleren aan en neem een grote handdoek mee voor op het matje.

De kosten voor 10 lessen zijn € 125,-

In de laatste maand van je zwangerschap mag je per les betalen. Als je eerder bevalt dan uitgerekend krijg je een gedeelte van het lesgeld terug.

Zwangerschapsyoga

Jacqueline Verschuur

Informatie en inschrijven

telefoon 024 32 39 080

e-mail: hmk-verschuur@planet.nl

website: www.atmosfeer.net

Lokatie

Daalsehof 11

(achterzijde daalseweg 95)

6521 GT Nijmegen