

ZWANGERSCHAPSYOGA

Nieuw leven Gorredijk



ZWANGERSCHAP GEBOORTE EN MEER



NIEUW LEVEN

GEBOORTECHOACH

Gefeliciteerd je bent in verwachting!

wat leuk dat jij je hebt aangemeld voor
(een proefles) zwangerschapsyoga van
Nieuw leven.

Je bent van harte welkom.

Mijn naam is Antsje Abma,
geboortecoach, pedagoog en
gespecialiseerd in
geboortepsychologie.

Ik woon samen met mijn gezin in het
mooie buitengebied van Gorredijk.

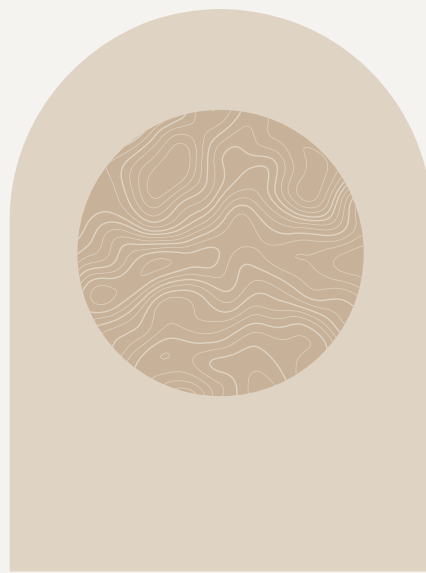
Aan huis heb ik een Yurt o.a. ingericht
voor yoga.

Ik ben mem van Yfke en Jan (5 en 2
jaar). Naast mijn professionele kennis
breng ik mijn eigen ervaring mee zodat
ik jullie vanuit herkenning en erkenning
mag ondersteunen in deze bijzondere
periode.

In deze introductie lees je meer over de
zwangerschapsyoga en verdere
aanbod van Nieuw Leven. Ontvang je
praktische info en een aantal
voorwaarden.

In de mail vindt je het inschrijfformulier.

Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten!



Zwangerschapsyoga

Yoga volledig gericht is op een ontspannen zwangerschap en bevalling. Je bent van harte welkom!

Deze yogalessen vormen een compleet aanbod waarin een combinatie van dru-yoga, mindfulness, hypnobirthing samengevoegd is. Ervaring met yoga is niet nodig. De lessen zijn zeer toegankelijk. De focus ligt voornamelijk op het ervaren van verbinding met jezelf en je kindje.

Verloop van een yogales

We starten vooraf met thee, er is ruimte om te samen delen en elkaar te leren kennen.

Bevallingsverhalen van de al bevallen moeders worden gedeeld tijdens dit moment. Ook is er ruimte voor vragen en tips.

We beginnen de les met een reeks oefeningen.

Door de zachte vloeiende terugkomende oefeningen vanuit de dru-yoga zak je steeds meer in je lichaam.

In het dagelijkse leven zijn we soms zo druk met de buitenwereld dat we vergeten hoe dit ook alweer is. Het contact met je lichaam tijdens je zwangerschap en geboorte is essentieel voor een voorspoedige zwangerschap en geboorte.



Elke week staat er een thema rondom zwangerschap en bevallen centraal zodat jij goed geïnformeerd bent over de veranderingen in je lichaam, de fases tijdens de zwangerschap, een goede voorbereiding op de geboorte of de ontwikkeling van je kindje.

We werken met aandacht aan verschillende ademhalingstechnieken en verschillende houdingen die je ook tijdens de geboorte van je kindje kunt gebruiken. Je raakt alvast vertrouwd zodat je op het moment zelf je eigen 'bevalbubbel' kunt creëren.

Je leert omgaan met je met angst, pijn en spanning en hoe je deze los kunt laten in het moment. Zodat je hoe de geboorte ook verloopt, je over kan geven aan hoe het gaat. Dit bevordert het geboorteproces.

Na elke les sluiten we af met een ontspanningsoefening, waar je contact mag maken met je kindje. Verbinding en stilstaan bij het nieuwe leven in je buik voor de geboorte versterkt de hechting tussen jou en je kindje.



Praktische info

- Je bent welkom voor een gratis proefles om te ervaren of de zwangerschapsyoga iets voor jou is.
- Kosten: €14,- per les.
- Instroom vanaf 12 weken zwangerschap tot je uitgerekende datum.
- Wanneer er sprake is van een wachtlijst zal ik je laten weten per wanneer je in kunt stromen.
- Elke maandag of woensdag van 19.45 tot 21.15 uur. We starten 19.45 uur met de les, het is fijn als een ieder dan ook aanwezig is. Haasten hoeft niet, mocht je een keer later zijn. Het is tenslotte een ontspannen moment in de week.
- Alle yoga attributen zijn aanwezig.
- Draag makkelijke kleding in laagjes en neem warme sokken mee voor de eindontspanning. Als je het fijn vindt mag je een flesje water meenemen. Er is thee aan het begin van de les.
- Er is een buitentoilet aanwezig bij de Yurt.
- Adres: Dwersfeart 23 te Gorredijk.
- Je kunt de oprit volgen en parkeren bij de schuur met groene deur. Door de schuur (is verlicht) vindt je de doorgang naar de Yurt.
- Je kunt altijd contact met mij opnemen, voor vragen om te delen. Ik ben per app goed bereikbaar, we plannen een telefonisch contact in wanneer nodig.

Extra

Het is mogelijk om aanvullend aan deze zwangerschapsyoga samen met je (geboorte)partner mee te doen aan de partnercursus bewust bevallen, dit kan zowel in een groep als in een privé setting. Je ontvangt de info in dezelfde mail als blijlage.

Ligt je baby in een stuit en ben je 33 weken of langer zwanger? Maak een afspraak voor een stuitconsult. O.a. met moxatherapie en spinningbaby's ontvang jij tools om je baby op natuurlijke wijze uit te nodigen om te draaien.

Zo 4 weken na je bevalling ben je welkom om mee te doen aan de postnatale yoga. Geef alvast aan of je interesse hebt en meer informatie wil ontvangen.

Heb je behoefte aan persoonlijke 1 op 1 begeleiding tijdens je zwangerschap, in voorbereiding naar de geboorte, de kraamperiode of het ouderschap zelf? Ook dat is mogelijk bij Nieuw Leven.

Neem gerust contact op met je vraag. Je bent van harte welkom voor een 1 op 1 sessie van 1,5 uur alleen of samen met je partner.

Op het moment zelf stemmen we af wat jij nodig bent, bijvoorbeeld een Access Bars sessie, rebozo massage, ademhalingsoefeningen een afgestemde meditatie/visualisatie. Tijdens deze sessie kijken we jou vraag aan vanuit jou eigen start of de beleving van de zwangerschap en geboorte vanuit de geboortepsychologie.



Algemene voorwaarden

- Afmelden: Mocht je verhinderd zijn dan kun je tot 24 uur van te voren afmelden. Mocht je na dit termijn afmelden dan zullen de leskosten in rekening worden gebracht.
- Ruilen, mits er plek is kan er in dezelfde week op maandag of woensdag worden geruild. Neem tijdig contact op.
- Betaling: Je ontvangt elke maand een factuur + betaalverzoek. graag binnen 14 dagen betalen.
- Privacy: Je mag er op vertrouwen dat er met de gegevens die hierin worden gedeeld zorgvuldig en vertrouwelijk mee wordt omgegaan. 6 maanden na beëindiging yoga worden je gegevens gewist.
- Verzekering: Nieuw Leven heeft geen contracten bij zorgverzekeraars, niet alle zorgverzekeraars vragen dit. Check je eigen polis wat er voor jou mogelijk is.
- Aansprakelijkheid: Nieuw leven kan niet aansprakelijk worden gesteld aan letsel of schade als gevolg van deelname.



Ik hoop dat je/jullie met deze info een duidelijk beeld hebt mogen ontvangen van de zwangerschapsyoga en verdere aanbod van Nieuw Leven.

Mocht je nog vragen hebben of wil je eerst een keer telefonisch met elkaar spreken? Geef het gerust aan.

Voor een definitieve inschrijving mag je bijgaande inschrijfformulier invullen en inleveren of retour sturen.

Lieve groet,



Antsje Abma
Nieuw leven zwangerschapscoach
info@antsjeabma.nl
www.antsjeabma.nl
0650618587

KVK: 75711834
BTW ID: NL109729468B01
IBAN: NL08 RABO 0351669434

