



# Blij Bevallen

met Maria Krutikow



Keuze uit:

*2- daagse training*

met hypnobirthing, mindfulness & yoga

*Zwangerschapsyoga*

Elke week op donderdag

**[www.blijbevallen.nl](http://www.blijbevallen.nl)**

**tel: +31 (0) 628168475**

*“Je brein bewust trainen voor de gewenste reacties”*

# 2-daagse training

met hypnobirthing, mindfulness & yoga

Datum op afspraak nader te bepalen

Als je in verwachting bent en je binnenkort gaat bevallen dan ben je hier op de goede plek. Misschien vind je het denken aan de bevalling eng, maar als je eenmaal aan je voorbereidingen begint, gebruikmakend van hypnobirthing, mindfulness en yoga dan werkt het verslavend.

In de 2-daagse training ga je **bewust trainen** om de juiste **biofeedback** van je lichaam te produceren. Door jouw eigen ervaringen groeit je **zelfvertrouwen**. Je krijgt vertrouwen in je **lichaam** en **geest**, vertrouwen in het natuurlijke proces van zwangerschap en geboorte.

## **Tijdens de training leer je:**

- Om natuur haar werk te laten doen
- Moeiteloos leiding te nemen in alles wat te maken heeft met jouw ouderschap
- Verdiepen van vertrouwen in jezelf en elkaar zodat je elkaar beter begrijpt
- Gebruik te maken van de kracht die in jou is

Uiteraard kan ik je geen garantie geven voor een pijnloze bevalling, maar ik leer je te bevallen op een manier dat je volledig **bewust, kalm** en **zelfverzekerd** bent. Het is mijn streven elke toekomstige moeder de ondersteuning te bieden die zij nodig heeft.

*“Alles wat je aandacht geeft groeit”*

# Zwangerschapsyoga

*met hypnobirthing & mindfulness*

Donderdag 18:30 – 19:45 uur Meengatstraat 25, Brummen

Voor degene die graag **wekelijks** een vast moment wil samenkomen om door middel van yoga, hypnobirthing en mindfulness voor te bereiden op de bevalling.

Ik adviseer je om aan de wekelijkse zwangerschapsyoga lessen deel te nemen rondom **20 weken zwangerschap**.

Gedurende de negen maanden van je zwangerschap leer je met yoga de juiste ademhalingstechnieken voor **ontspanning** en **krachtopbouw** van je spieren. Hypnobirthing leert je visualisaties en zelfhypnose toe te passen en met mindfulness leer je bewuster te leven. De 2-daagse training is een verdieping hierop, maar alle elementen van Blij Bevalen worden in de wekelijkse yogalessen toegepast.

Zwangerschapsyoga is erop gericht de grootte en de kracht van het **spierweefsel** te vergroten. Tegelijkertijd wordt de **bloedsomloop** beter. Bijgevolg worden de spieren in het gebied van het perineum elastisch genoeg om het hoofd van de baby door te laten. Daardoor zal er sprake zijn van minimale schade aan het spierweefsel, omdat er voldoende zuurstof en voedingsstoffen voorhanden zijn.

Zo wordt een **vrije** en **blijge geboorte** van je kindje mogelijk.



# Blij Bevallen

met Maria Krutikow



Heb je interesse en zou je graag meer informatie willen over de prijzen en de kosten?

Meer informatie is te vinden op de website

**[www.blijbevallen.nl](http://www.blijbevallen.nl)**