

TRENDS!

WATERYOGA

Een waterbevalling is niet echt nieuw, maar zwangerschapsbegeleiding in het water volgen wél. Prenatale aqua-oefeningen zijn heerlijk, als je je altijd al prettig voelt in het water! Deze cursus heeft als basisidee dat water een zeer belangrijk element is tijdens de zwangerschap. Je baby leeft tenslotte negen maanden in (vrucht)water. Als je zwanger bent, kun je je in het water vaak beter en vrijer bewegen dan op het droge. Door de gehalveerde zwaartekracht heb je minder last van dat extra gewicht dat je meedraagt.

Cursusleidster Linda Laene-Maes van 't Duikertje verzorgt prenatale aqua-oefeningen. "Uit eigen ervaring kan ik vertellen hoe fijn het is om in het water te bevallen; drie van mijn vier kinderen zijn in het water geboren. De oefeningen die wij doen in het zwembad hebben te maken met ademhaling, lichaamshouding, conditie en bewustwording van de bekkenbodemspieren. Hoofddoel is echter toch samen ontspannen, want het merendeel van de oefeningen is zo samengesteld dat zij samen met de partner uitgevoerd kunnen worden."

Voor meer informatie over Prenatale aqua-oefeningen:
www.duikertje.nl

HYPNOBIRTHING THE MONGAN METHOD

HypnoBirthing heeft Amerika al veroverd en is nu aan een opmars in Nederland begonnen. HypnoBirthing voorstaat een natuurlijke en soepele geboorte. Het is een methode die gebruik maakt van diepe ontspanning en geconcentreerde ademhalings technieken. Het is gebaseerd op de gedachte dat als een moeder goed voorbereid, uitgerust en zonder angst aan de bevalling begint, zij de vreugde van een gemakkelijke, snelle en vreugdevolle geboorte kan ervaren, zonder het gevoel van pijn en discomfort. De theorie is dat als je je angsten over de geboorte alsmede al je bedenkingen over je zwangerschap en je ouderschap loslaat, de natuur vanzelf haar werk doet. Of dat ook altijd zo werkt...?

Lissa (28 jaar): "Dankzij deze cursus had ik een strategie in mijn hoofd, waarmee ik de hele zwangerschap en de geboorte rustig doorliep. Terwijl veel vriendinnen van me bang waren voor pijn of een knip, keek ik uit naar 'onze' bevalling en het was een prachtige ervaring! De cursus hielp me ook in mijn beslissing thuis te bevallen, wat ik eerst niet aandurfde."

Voor meer informatie over HypnoBirthing:
www.hypnobirthing.nl

ZWANGERSCHAPSCOACHING

ZwangerschapsCoaching is een geheel nieuwe vorm van zwangerschapsbegeleiding, waarbij je leert jezelf in je zwangerschap te coachen. Dit doe je door middel van oefeningen, cursusboekjes en vijf cd's. Doelstelling van deze nieuwe cursus is een 'dieper contact met jezelf en je baby ervaren' tijdens de zwangerschap. ZwangerschapsCoaching gaat uit van een holistische visie, wat betekent dat er vanaf het allereerste moment contact met je ongeboren baby mogelijk is en dat je werkt aan een gezonde fysieke-, emotionele-, mentale en zelfs spirituele zwangerschap.

Oprichtster ZwangerschapsCoaching Elisabeth van den Berkmortel van der Kuyt:

"Zwangerschapsbeleving is meestal gericht op uiterlijke en fysieke kenmerken. Maar zwanger zijn doet meer met je dan dat je buik groeit of dat je misselijk bent. Je gaat anders tegen dingen aankijken, je relaties veranderen. Je bent niet alleen meer 'vriendin van' of 'kind van', maar je wordt ook 'moeder van'. Door bewust naar je leven te kijken, krijg je (door middel van leuke, heldere oefeningen) meer inzicht in je eigen leven. Met behulp van de cd's en het cursusmateriaal kunnen zwangeren de juiste balans tussen in- en ontspanning vinden. En dat kan rust en kracht geven."

Cursiste Georgette (32 jaar):

"Tijdens mijn zwangerschap en bevalling heb ik veel aan de cursus ZwangerschapsCoaching gehad. De meditaties op de cd's gaven rust, de affirmaties hebben mij tijdens de bevalling erg geholpen. Ik heb het echt ervaren alsof ik contact met mijn baby kon houden tijdens zijn laatste stukje van zijn reis naar deze wereld. De bevalling ging snel, de pijn was goed te verdragen. Ik was op een prettige manier naar binnen gekeerd en kon toch goed samen met mijn man bevallen."

Voor meer informatie over ZwangerschapsCoaching:
www.zwangerschapscoaching.nl