

Zwangerschapsyoga



Wat is zwangerschapsyoga?

Zwangerschapsyoga is een manier om bezig te zijn met de zwangerschap en als voorbereiding op de bevalling. In de zwangerschapsyoga staat vooral de beleving van de zwangerschap centraal. Vanuit deze persoonlijke beleving wordt de bevalling benaderd. Het uitgangspunt van de zwangerschapsyoga is, dat je bewust leert ervaren wat je lichaam nu verlangt, zo leer je onder meer hoe je jouw lichaam bewust kan ontspannen. Ook als de omstandigheden niet optimaal zijn. In de zwangerschapsyoga komt een drietal thema's elke 12 weken terug. De cursisten leren de adem en de oefeningen steeds intenser te ervaren. Dit herhalen van de thema's brengt de geest tot rust en geeft vertrouwen in de mogelijkheden van het lichaam.

Wanneer kan je starten?

Met de zwangerschapsyoga kan je vanaf 14 weken beginnen. De lessen duren tot de bevalling. Natuurlijk kan je ook later starten. Hoe langer je de lessen volgt, hoe meer je aan de verdieping van de aangeboden stof toekomt. Eén keer in de 4 weken is er een partnerles, waarin je samen oefeningen kunt doen en toewerkt naar de bevalling. Als je partner is verhinderd kun je ook iemand anders meenemen of alleen komen.

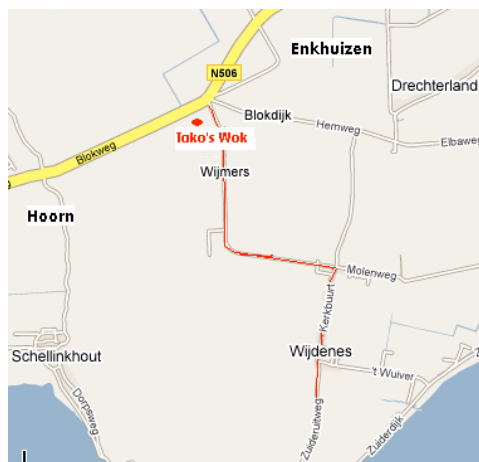
Wat zijn de thema's?

- **ONTSPANNING**, hiermee leer je hoe adem en ontspanning met elkaar verbonden zijn. Ook leer je hoe je in diverse houdingen en bewegingen, met behulp van gerichte ademinstructies, een bewust diepere ontspanning kunt ervaren.
- **CONCENTRATIE**, bij dit thema ben je bezig met behulp van je adem de aandacht te richten op een bepaald deel van je lichaam, bijv. de bekkenbodem of rug met als doel het leren sturen van je adem in verschillende richtingen.
- **KRACHT**, hierbij wordt onder meer geleerd om in verschillende houdingen de kracht van de adem te sturen naar het bekken. En de bekkenbodem als voorbereiding op het persen.

De thema's staan niet op zich, maar allen zijn met elkaar verbonden. Het middel om tot ontspanning, concentratie en kracht te komen is de adem.

Routebeschrijving

Vanaf de provinciale weg N506, richting Wijdenes (ligt tussen Hoorn en Enkhuizen) afslag Tako's restaurant, vanuit Hoorn rechtsaf en vanaf Enkhuizen linksaf. Meest rechtse weg aanhouden. Weg uitrijden, over het plateau, tot de kruising. Sla rechtsaf. Eerste gedeelte van de weg heet kerkbuurt, vanaf Bierstal (kroeg) gaat de straatnaam over in de zuideruitweg. Huisnummer 56 (wit huis). Ingang is rechts van het huis.



Wanneer wordt de cursus gegeven?

De cursus wordt gegeven op woensdag om 20.00 uur en bij voldoende deelname is er ook een groep om 21.00. De kosten zijn €8 per les, ineens te betalen het aantal lessen dat je kan volgen en ook voor het aantal partnerlessen. Max 9 personen per les.

De lessen zijn als volgt opgebouwd: drie kwartier oefeningen, 15 minuten voor de ontspanning en 15 minuten voor een kopje thee, en, wanneer er tijd voor is i.v.m een volgende groep, voor eventuele vragen. Je kan ook altijd tussendoor contact met me opnemen voor vragen.

Wat neem je mee?

- Kleding die gemakkelijk zit. Bijvoorbeeld een joggingpak of legging
- Iets warm om tijdens de ontspanning aan te trekken. Bijvoorbeeld een trui en sokken
- Een badlaken

Dekens, kussens en matten zijn aanwezig.

Even voorstellen:

Mijn naam is Roswitha Leeuwerink. Ik ben getrouwd en heb drie zoons. In 1992 ben ik gestart met de vierjarige opleiding tot yogadocente bij de Saswitha stichting te Bilthoven. In 1996 ben ik gestart met de zwangerschapsyogalessen. Tegelijkertijd verzorg ik de cursussen hatha yoga adembegeleiding, ayurvedische massage en de baby massage volgens de Indiase methode van Harisch Joari. Ook heb ik de specialisatie H-yoga (yoga voor mensen met kanker), yoga voor vrouwen in de overgang en yoga nidra gedaan. Ik ben aangesloten bij de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland. Naast mijn werk als yogadocente werk ik als verpleegkundige.

Voor informatie en aanmelding kun je contact opnemen met:

Roswitha Leeuwerink
Zuideruitweg 56
1608 EX Wijdenes
Telefoon: 0229-503371

Roswitha_yoga@hotmail.com

Website: www.allesisyoga.nl