



Waar? Wanneer?

De lessen van 1u30 gaan door elke zaterdag in de Europa Ziekenhuizen, site St-Elisabeth, in de zaal Shuman (om 9u30 of 11u30).

Kom 10-15 min op voorhand zodat je je rustig kan installeren.

Alle materiaal is aanwezig.

Kostprijs

16,18 euro
+ 9,36 euro terugbetaald door mutualiteit

Inschrijving

02-614 27 30

DIENST MATERNITEIT site St-Elisabeth

De frélaan 206
1180 Ukkel

02-614 29 20
maternite.se@euzh.be

De kraamkliniek van de site St-Elisabeth (Ukkel) bevindt zich op de 2de verdieping: kamers 201-211 (blok A), kamers 221-229 (blok B).

INFO:



www.europaziekenhuizen.be

DIENST
MATERNITEIT



ZWANGERSCHAPSYOGA

Bron illustraties yoga: freepik.com



Membre du réseau
Lid van het netwerk
Huni



Wat is zwangerschapsyoga?

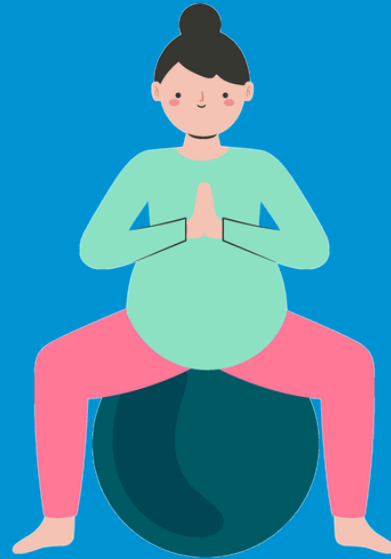
Je lichaam heeft extra zorg nodig om de baby te dragen. De yogaoefeningen zorgen voor een betere houding en flexibiliteit, leren je focussen op jezelf en je baby, geven je de kracht om je baby te dragen. Ze ondersteunen je om gezond zwanger te zijn.

Tijdens deze zwangerschapsyogalessen kom je beter in contact met jezelf en je kindje. Je bereidt je lichaam en geest voor op de bevalling door bewust te gaan ontspannen en in je eigen 'vrouwelijke' kracht te geloven.

We oefenen verschillende bevallingshoudingen en ademhalingstechnieken zodat je goed voorbereid bent voor de 'grote dag'.

Je leert er meer op je lichaam te vertrouwen en minder op het verstand. Vooral bij vrouwen die snel gespannen of gestrest zijn, wordt zwangerschapsyoga aangeraden.

Het is ook genieten van ontspanning en rust, in contact met de baby.

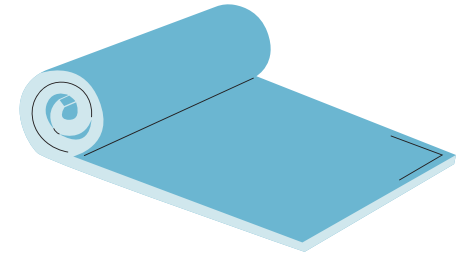


Opbouw van de lessen

De zwangerschapsyoga wordt in reeksen van 10 lessen gegeven. Elke les is opgebouwd rond een thema en duurt 1,5 uur.

Indien het kan en je dit wenst mag je meerdere reeksen volgen zodat je volledig vertrouwd geraakt met de oefeningen die we samen doen. Elke reeks is uniek.

Zwangerschapsyoga kan je volgen vanaf 12 weken zwangerschap tot de dag dat je bevalt. De lessen worden gegeven door vroedvrouwen.



Voor wie?

Voor zwangere vrouwen vanaf 12 weken zwangerschap.

Je hebt geen yoga-ervaring nodig, je hoeft niet lenig te zijn.

De oefeningen zijn volledig aangepast aan je groeiende buik zodat je tot het einde van je zwangerschap de lessen kan volgen.

In de reeks is er één les waar de partner aan kan deelnemen.

