

*Correspondentieadres*  
Postbus 2690 • 6401 DD Heerlen

T 0900 699 0 699 (klantenservice)  
E [info@meandergroep.com](mailto:info@meandergroep.com)  
[www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com)

**MAAKT DEEL UIT VAN MEANDERGROEP ZUID-LIMBURG**

Overige producten van MeanderGroep Zuid-Limburg zijn: Meander Beschut en Beschermd Wonen, Meander Thuiszorg, Meander Kraamzorg, Meander Jeugdgezondheidszorg, Meander Voeding & Dieet, Meander Maatschappelijke Dienstverlening, Meander Wonen en een uitleenmagazijn Verpleegartikelen en Hulpmiddelen.

## Zwangerschapsyoga

Meander Zorgservice is in het bezit van het kwaliteitscertificaat van de LVT

Vorbereitung  
op de bevalling



ZOSE-F01D-04-01-06 OKT06

# Zwangerschapsyoga



Yoga heeft haar eigen specifieke benadering van oefeningen in en na de zwangerschap. Door de jaren heen heeft yoga inmiddels bewezen ook een goede voorbereiding te zijn op de bevalling. Een positieve ervaring voor ouders en kind.

De cursus 'Zwangerschapsyoga' begeleidt aanstaande moeders, die de veranderingen tijdens de zwangerschap en hun verbondenheid met het nog ongebooren kind zo optimaal mogelijk willen ervaren.

Deze begeleiding is een voorbereiding voor een zo ontspannen mogelijke bevalling.

Yoga is een groeiproses, een weg om te komen tot harmonie, tot inzicht en tot evenwicht.

Men leert oefenen binnen de eigen grenzen zonder die te willen bereiken.

Als er één groeiproses letterlijk en figuurlijk groeiproses genoemd mag worden, is het wel het zwanger zijn. En het groeiproses gaat verder; bevallen, het kraambed en het ouderschap.

**In de lessen komen onder meer de volgende punten aan de orde:**

- Goede basishoudingen; liggen, zitten en staan
- Oefeningen om de energie in het lichaam optimaal te laten functioneren
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Opvangen van de ontsluitingsweeën
- Een goede perstechniek
- Massage tijdens de zwangerschap en de bevalling

- Het geestelijk aspect van het moederschap
- De begeleidende rol van de aanstaande vader (partner)

De cursus 'Zwangerschapsyoga' bestaat uit 9 bijeenkomsten.

Eén van de bijeenkomsten is met partner en duurt anderhalf uur. Op deze avond wordt bekeken wat de partner voor u kan betekenen tijdens de zwangerschap en de bevalling.

De cursus is bedoeld voor vrouwen die minimaal 15 weken zwanger zijn. Men kan deelnemen tot vlak voor de bevalling.

## Kosten

Aan deelname van deze cursus zijn kosten verbonden. De cursus is toegankelijk voor abonnees van Meander Zorgservice.

## Voor meer informatie en/of aanmelding

Meander Zorgservice is een initiatief van MeanderGroep Zuid-Limburg.

Bel voor meer informatie onze klantenservice, telefoonnummer 0900 699 0 699.

Zij zijn elke werkdag bereikbaar van 8.00-20.00 uur en op zaterdag van 8.00-12.00 uur.

## Informeer ook eens naar de overige gezondheidsactiviteiten

- Assertiviteit voor vrouwen
- Eerste hulp bij kindongelukken
- Geheugentraining
- Gezond en lekker koken
- Kennismaken met yoga
- Leer weer gezond slapen
- Ontspanning
- Overgang bekijk het eens anders
- Postnatale gymnastiek
- Reanimatie
- Shantala baby massage
- Sportief afvallen
- Zelfverdediging, weerbaarheid en omgaan met agressie