



Uit het hoofd... ...in de buik

De vrouw van nu die zwanger is, zit veel in haar hoofd. Beredeneren en analyseren kan ze goed. De naderende bevalling wordt tot in de puntjes uitgedacht en eventueel vastgelegd in een geboortepan.

Een vrouw die moeder wordt en moet gaan bevallen heeft echter niet veel aan dat hoofd. Ze zal moeten luisteren naar haar lichaam. Want dat weet hoe te bevallen.

Het is dus zaak om goed naar je lichaam te luisteren als je gaat bevallen. Tot rust brengen van je hoofd en luisteren naar je buik kan echter lastig zijn voor 'verstandige' zwangere vrouwen.

Twee doula's hebben een praktische, heldere workshop ontwikkeld, gebaseerd op jarenlange ervaring. Daarin leer jij (én je partner) soepel de stap te zetten van hoofd naar buik. Zonder je hoofd te verliezen, want met zweverigheid bereik je niks.

Inhoud van de workshop

A. De logica van bevallen:

Informatie over de werking van je lichaam als je gaat bevallen.
Wat helpt om veilig te bevallen en wat dat kan verstoren.

B. Van hoofd naar buik en terug:

Eenvoudige, praktische oefeningen om alleen of samen van hoofd naar buik te gaan.
Wat te doen met wat je weet en wilt over jouw bevallingswensen.
Geboortepan.

Interesse?

Voor meer informatie kun je terecht op onze websites.

Gonny Cappers | www.praktijkeigenwijz.nl | facebook.com/doulagonnycappers
Nadine van Loon | www.nadinevanloon.nl | facebook.com/doulaopraktijk groningen