



Beste,

*Bedankt voor je interesse en /of inschrijving voor de opleiding
zwangerschapsyoga 'YogaBirth'.*

Het volgende traject begint zondag 28 april 2024.

Hieronder vind je de uitgebreide info.

Wanneer je graag wenst deel te nemen : schrijf nu in!

*Deze opleiding is een voorbereiding om met vakkennis met zwangere vrouwen
te werken met zwangerschapsyoga.*

Wij staan garant voor een degelijke opleiding en jarenlange ervaring.

*Hieronder vind je het programma. Er kunnen nog kleine aanpassingen
gebeuren in het programma.*

Het programma kan hier en daar ook afgestemd worden op jouw traject.

*De lesdagen op zondag en weekends dienen in de reeks gevolgd te worden, de
bijkomende mogelijkheden kunnen op eigen tempo,*

Bijvoorbeeld over 1,5 of 2 jaar gespreid worden in eigen traject en ritme.

*Het is ten sterkste aangeraden om deze opleiding niet te combineren met andere
opleidingen.*

Het is een degelijke en intense opleiding om je vak goed te verwerven!

*Het is belangrijk om tijdig in te schrijven, er zijn max 12 plaatsen,
om de degelijkheid van de opleiding en de begeleiding te garanderen.*

*Wanneer je de opleiding met succes volledig afgerond hebt, krijg je een
getuigschrift*

met het kwaliteitslabel 'Yogabirth' en kan je de reeks van 10 lessen geven.

Voor meer vragen contacteer me gerust.

Hartelijke welkom,

Lut

Lut Louisa Van Melle

Cabernhol 3

Maarkedal 9681

*Yoga docente erkend door YFN conform Europese unie
Dansdocente meditatieve dans, ritmes, authentic movement*

30 jaar ervaring met lesgeven

Specialisatie zwangerschapsyoga

Coördinator en docent :

Opleiding zwangerschapsyoga 'Yogabirth'

Yoga voor zwangeren

Yogatherapie

Doula DONA international

Birth Into Being facilitator

www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be

www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be

www.mindfulzwangerschapsyoga-en-geboorte.be

www.zijnsdans-danszijn.be

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA 2024

Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam extra zorg nodig om het nieuwe leven te dragen en te voeden en om zich hierbij ontspannen en energiek te blijven voelen. Zwangerschapsyoga geeft een antwoord op deze behoefte. Yoga houdingen dragen bij aan het opbouwen van draagkracht en soepelheid. De ademhalingstechnieken zijn gebaseerd op de natuurlijke adembeweging en brengen rust en evenwicht teweeg. Door te ontspannen gaan de natuurlijke processen in het lichaam beter functioneren. Er zijn ook specifieke oefeningen om de ongemakken tijdens de zwangerschap te verlichten. Belangrijk is om individueel te bekijken wat een zwangere vrouw mag doen in haar specifieke situatie. Er zijn ook een aantal yogahoudingen die men niet mag doen tijdens de zwangerschap.

GENIETEN van de zwangerschap staat centraal. Op deze manier leert de zwangere vrouw zichzelf en haar lichaam beter kennen, waardoor ze er op een bewuste manier voor kan zorgen. Ze ontdekt haar vermogens en krijgt vertrouwen in de natuurlijke werking van haar lichaam. De wekelijkse herhaling van de oefeningen maakt dat deze geïntegreerd worden in het lichaam en deel kunnen gaan uitmaken van het dagelijkse leven. Ontspannen, loslaten en 'over-gave' aan de levensstroom zijn essentieel tijdens de zwangerschap, arbeid en bevalling. Ontspanning zorgt o.a. dat de natuurlijke aanmaak van hormonen vlot verloopt. Daarnaast leert men technieken die helpen om te gaan met pijn, spanning, onrust, angst, emoties, gedachten...die ons beperken in het vrij en ontspannen zijn. Men leert de weg gaan van pijn naar spanning en naar een intensiteit die uitmondt in kracht, innerlijke kracht en overgave. Hierbij speelt de ademhaling een cruciale rol. Door zich tijdens de arbeid en bevalling op de ademhaling te concentreren, en deze ademhaling te richten op plekken waar de vrouw pijn ervaart, kan men beter met de pijn omgaan en deze verlichten.

Het bewust zijn van het contact met de baby en de invloed die dit nu al heeft op de ontwikkeling van de baby wordt, in de aandacht gebracht. Zwangerschapsyoga is een yoga die men samen met de baby beleeft. De baby geniet mee van de ontspanning, de rust en het contact dat tussen moeder en kind ontstaat. Oefeningen om dit contact te ontwikkelen en te verdiepen worden aangereikt. We staan stil bij de invloed die de baby op zijn geboorte zou kunnen hebben. Iedere vrouw krijgt de ruimte om haar zwangerschap te beleven en de geboorte voor te bereiden en te herscheppen op haar unieke manier.

Zwangerschapsyoga is een heel andere vorm van yoga dan de courante yoga vormen. Ook al is men gewoon yoga te doen, zal de zwangere vrouw beginnen voelen dat deze oefeningen geen antwoord meer bieden op wat haar zwangere lichaam met al de veranderingen nodig heeft. Het is niet voldoende om de yoga die men gewoon is te doen aan te passen aan de zwangerschap. Dit zou de nadruk leggen op wat de zwangere vrouw niet meer kan en zou de mogelijkheid om het zwangere lichaam en het zwanger-zijn als een zeer bijzondere periode te zien onontgonnen laten. De zwangerschap biedt juist heel specifieke kansen en vermogens die men slechts tijdens de zwangerschap ter beschikking krijgt. Zwangerschapsyoga vertrekt volledig van het zwangere lichaam en de behoeften die dan op de eerste plaats komen. Bovendien concentreren we ons op de nieuwe mogelijkheden en vermogens die men ter beschikking krijgt tijdens de zwangerschap. Op een heel geconcentreerde en functionele manier worden specifieke yogatechnieken gebundeld om de zwangere vrouw tijdens haar zwangerschap te ondersteunen en haar voor te bereiden op de bevalling.

In de integrale zwangerschapsyoga besteden we ook aandacht aan de voorbereiding op de arbeid en bevalling. Het zwangere lichaam wordt voorbereid om 'het geboorte geven' op een ontspannen, natuurlijke en bewuste manier te beleven. De yogatechnieken worden hierbij helemaal afgestemd op de arbeid en bevalling, het opvangen van de weeën en het baren. Er worden enkele eenvoudige methoden van ademen geleerd, die men tussen en tijdens de weeën en het uitdrijven kan gebruiken. Men leert omgaan met pijn, d.w.z. pijn transformeren naar kracht. Tussen de weeën door leert de vrouw gericht uit te rusten, ontspannen en kracht op te laden. Daarnaast worden de yoga houdingen en bewegingen gebruikt, om o.a. de zwaartekracht te gebruiken, het bekken maximale ruimte te geven, het geboortekanaal soepel te houden, de werking van de weeën te stimuleren, ontspannen te blijven.

Door het delen van deze ervaringen met een groep vrouwen en/of een begeleider staat men er niet langer alleen mee en wordt men gedragen door een cirkel van zwangere vrouwen en/of begeleiders. Doordat begeleiders de specialisatie zwangerschapsyoga volgen, kunnen ze deze technieken ook gebruiken ter ondersteuning van vrouwen die zich met zwangerschapsyoga hebben voorbereid. Deze continuïteit in de begeleiding geeft vertrouwen en steun aan deze vrouwen.

De volgende thema's komen uitgebreid in de opleiding aan bod. Zorg dragen voor het zwangere lichaam & anatomie van de zwangerschap in kader van zwangerschapsyoga. Zwangerschapsyoga en ademhaling, beweging, klank, contact met de baby. Zwangerschapsyoga in het scenario van de weeën, weeën dans, anatomie van de bevalling in het kader van zwangerschapsyoga. Een weekend 'Bewust bevallen en Zwangerschapsyoga' samen met koppels. Waarin bewust en natuurlijk bevallen, zwangerschapsyoga tijdens de arbeid en bevalling, de rol van de partner, massage, worden aangereikt. Natuurlijk bevallen, thuis of in het ziekenhuis, creatief zwanger. Hoe de overgang

van het leven in de baarmoeder naar het verdere leven zo zacht mogelijk laten verlopen, de ontvangst van de baby. Eigen ervaring met geboorte en bevalling, en overdracht tijdens het lesgeven of begeleiden van vrouwen. Principes bij opbouw lessen. Energetische werking tijdens de zwangerschap en bevalling. Haptonomie, de kracht van de aanraking integreren in yoga beoefening, cranio-sacraal therapie. Psychische processen tijdens zwangerschap en bevalling, hoe een vrouw hierin begeleiden, rol van een doula. De weg van de ziel in de overgang die de geboorte is. Integratie zwangerschapsyoga in eigen specialisatie.

De laatste jaren is de interesse voor zwangerschapsyoga enorm toegenomen bij lesgevers en zwangere vrouwen. Deze specialisatie wil een degelijke voorbereiding bieden voor de docenten en begeleiders. Om elk vanuit de eigen specialisatie toch een continuïteit en afstemming te kunnen vormen in de begeleiding van zwangere vrouwen met zwangerschapsyoga. De opleiding specialisatie zwangerschapsyoga geeft de mogelijkheid zich te specialiseren in de integrale zwangerschapsyoga. Men kan deze kennis integreren en toepassen bij de begeleiding van zwangere vrouwen, binnen de eigen specialisatie.

DOCENT & GASTDOCENTEN

Begeleiding van een professioneel team met jarenlange ervaring en samenwerking met o.a. YFN, VBOV e.a.

Lut Louisa Van Melle: yogadocente, specialisatie zwangerschapsyoga. Erkend diploma Europese unie, Patanjali Instituut, 43 jaar ervaring met yoga en 33 jaar met lesgeven. Lid Belgische yoga Federatie. Opleiding Zwangerschapsyoga te Sittard (NL), bijscholing methode Marie Texier (Fr.), Pregnancy teacher training, Sitaram, Uma Dinsmore-Tuli, (GB). Doula, opleiding door DONA international. 'Birth into being' facilitator.

Gastdocente: Francine Deroo, vroedvrouw in ziekenhuis Jan Palfijn te Gent

INFORMATIE

Voor meer informatie, vragen en inschrijven welkom bij Lut Van Melle, lut.van.melle@telenet.be
en www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be
www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be
www.mindfulzwangerschapsyoga-en-geboorte.be
www.zijnsdans-danszijn.be

OPLEIDING CURSUS

De opleiding bestaat uit 14 lesdagen in 3 modules.
Verder 1 reeks zwangerschapsyoga bij collega opleiding; om op eigen tempo te volgen.

LESTIJDEN VAN 9.45 U TOT 18U :
9.45u - 13 u - praktijk zwangerschapsyoga
13u – 13.30 u – middagpauze
13.30u - 18 u - theorie en praktijk

LOCATIE'S

Door overmacht, sluiten van locaties kan de locatie aangepast worden.

HEUSDEN/ GENT
CABERNHOL 3 – MAARKEDAL/ NUKERKE
WEEKENDS IN ROSARIO/ BEVER

MODULE 1 : 6 CURSUSDAGEN – BASIS ZWANGERSCHAPSYOGA EN GEBOORTE

ZON 28 APRIL HEUSDEN/GENT

Zwangerschapsyoga is zorg dragen voor het zwangere lichaam met ademhaling, houdingen, klank en meditatie.

Wat wel en niet doen tijdens zwangerschap. Leren omgaan met spanning en pijn dmv de ademhaling.

Het bewustzijn en de kracht van het centrum. Het zwangere bekken vanuit Osteopatie.

ZON 26 MEI HEUSDEN/GENT

Zwangerschapsyoga als creatieproces.

Aarding als steun en voeding. Massage voor zwangere lichaam.

Het belang van beweging in yoga-asana's en adem.

Contact met de baby. Fysiologie van de zwangerschap vanuit zwangerschapsyoga.

ZON 2 JUNI NUKERKE/MAARKEDAL

Zwangerschapsyoga tijdens de weeëngolven.

Hoe houdingen, aandacht, beweging, ademhaling de ervaring van pijn omzetten in kracht en ontspanning.

ZON 23 JUNI NUKERKE/MAARKEDAL

Zwangerschapsyoga in het scenario van de weeën en het baren & fysiologie van de bevalling vanuit zwangerschapsyoga.

Zwangerschapsyoga en Geboorterecht.

WEEK-END VAN VRIJDAG 2 AUG TOT EN MET ZONDAG 4

AUG 17U
ROSARIO/ BEVER

Principes zwangerschapsyoga zelf uitgebreider ervaren en toepassen. Yoga ervaren persoonlijk, in jouw lichaam. Tijd nemen om je eigen yoga praktijk opbouwen of verrijken.

Dit is de voorwaarde en als basis voor je overdracht tijdens je begeleiding met zwangerschapsyoga. Om zelf rustig en ontspannen te zijn in de omgang met zwangere vrouwen.

MODULE 2 : 6 LESDAGEN- VERDIEPING VAKKENNIS EN TOEPASSING ZWANGERSCHAPSYOGA EN GEBOORTE

ZON 22 SEPT
NUKERKE/MAARKEDAL

Zorg voor het de balans in het zwangere bekken en bekkenpijnen. De invloed van zwangerschapsyoga op de 'de ligging van de baby' en vandaaruit op de bevalling. Bewust en natuurlijk bevallen fysiologie door vroedvrouw. Natuurlijk bevallen met zwangerschapsyoga thuis en in de kliniek met Francine Deroo. Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.

WEEKEND VRIJDAG 18 OKT 17U TOT EN MET ZON 20 OKT 17U
ROSARIO/ BEVER

Verdieping in eigen geboorte en geboortepatroon met 'Birth into being' methode. Eigen ervaring met geboorte en bevalling, overdracht en tegen overdacht

ZON 17 NOV
HEUSDEN/GENT

Energetische werking, beweging en dans tijdens de zwangerschap en bevalling. Cranio-sacraal therapie zorg voor zwangere bekken op bevalling. Contact met baby, draaien baby bij verkeerde ligging, herstel moeder en baby na bevalling. Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.

ZON 8 DEC
HEUSDEN/GENT

Sessie Zwangerschapsyoga voor partners. Eén les per reeks van 10 worden de partners mee uitgenodigd om stil te staan bij de rol van de partner en tools te krijgen om de vrouw tijdens de bevalling te steunen.

Zwangerschapsyoga en ontvangst van de baby tijdens de geboorte. Verbinding en hechting met de baby.

De weg van de ziel van moeder en kind voor en tijdens conceptie, zwangerschap en geboorte. De helende kracht van de aanraking,
Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.

ZON 9 FEBR 2025
HEUSDEN/GENT

Psychische processen tijdens zwangerschap en bevalling. Het grote belang van psychische ondersteuning tijdens de zwangerschap en bevaling. Functie doula. Bewust zwanger en bevallen. Bewuste keuzes maken, thuis, poliklinisch, ziekenhuis,....Bewust van de groeikansen, inzichten en bewustzijnssprong die de zwangere en barende vrouw, de baby en haar partner kunnen ontdekken. Bewust zijn.

Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.

RESERVE DATUM ZON 23 FEBR 2025

MODULE 3 : 2 LESDAGEN + STAGE – TOEPASSING IN
EIGEN LEVEN:WERKVELD

DE 10 SESSIES ALS STAGE LESSEN GEVEN AAN
MEDESTUDENTEN + feedback

Uit ervaring heb ik geleerd dat deze kans van stage lessen enorm belangrijk is om deze specialisatie werkelijk juist onder de knie te krijgen.

PROEFSCHRIFT/CREATIE vertrekkende vanuit eigen ervaringen
zwangerschapsyoga en geboorte.

DATA DELEN PROFSSCHRIFT/CREATIE'S AFHANKELIJK VAN
DEELNEMERS

ZONDAG JUNI 2025
NUKERKE/MAARKEDAL

VOORSTELLING PROEFSCHRIFT/CREATIE (datum afhankelijk van de proefschriften)

ZONDAG SEPT 2025
NUKERKE/MAARKEDAL

VOORSTELLING PROEFSCHRIFT/CREATIE (datum afhankelijk van de proefschriften)

Uitreiken van getuigschriften. Integratie zwangerschapsyoga in eigen specialisatie. Principes bij opbouw lessen. Verdieping. Vragen.

INSCHRIJVING, PRIJS EN BETALING

INSCHRIJVEN PER MAIL & POST !!!

Het inschrijvingsformulier in bijlage volledig invullen en overal tekenen!

1. opsturen per post

2. Verzenden ook mail pdf

3. Je krijgt de betalingsgegevens na inschrijving

4. voorschot van 750€ betalen dan is je inschrijving geldig

PRIJS EN BETALING

Prijs 1750€

Je inschrijving is geldig na het betalen van het voorschot van 750€.

INBEGREPEN IN DE PRIJS

(niet deelbaar)

Alle hier aangegeven 14 lesdagen en de avonden van de weekenden.
(totaal min 160 uren)

Cursus zwangerschapsyoga van meer dan 800 blz. met afbeeldingen.

PDF van boek 'Liefde en geboorte' mindful zwangerschapsyoga. *Lut Louisa Van Melle*

CD - Mindfulness yoga

Info mails voor zwangeren

NIET INBEGREPEN IN DE PRIJS

Niet inbegrepen zijn de verblijfskosten en maaltijden tijdens de 2 weekends in Rosario.

240€ weekend AUG voor aanvang cursus betalen.

240€ weekend OKT voor 1 juni betalen.

ZWANGERSCHAPSYOGA INTEGREREN IN JOUW WERKVELD

De opleiding, specialisatie, bijscholing zwangerschapsyoga is een degelijke cursus met een uitgebreid en gedetailleerd cursusboek van 700 blz. met afbeeldingen. Deze opleiding geeft de mogelijkheid zich te specialiseren in de integrale zwangerschapsyoga. Dzw yoga voor tijdens de zwangerschap en als voorbereiding op de bevalling. Ze staat open voor iedere geïnteresseerde die deze kennis wil integreren bij de begeleiding van zwangere vrouwen, binnen de eigen specialisatie of binnen een ruimer werkveld: yogadocenten, vroedvrouwen, kinesisten, gynaecologen, artsen, massage therapeuten, doula's, e.a. Een getuigschrift van deze opleiding wordt afgeleverd. Na het succesvol afronden van de opleiding ben je degelijk voorbereid om deze kennis toe te passen in jouw vakgebied en kan je de lessenreeks van 10 lessen geven.

YOGADOCENTEN : Deze opleiding biedt aan yoga-docenten de mogelijkheid om zwangerschapsyoga te doceren. En de kansen die de zwangerschap biedt maximaal en met kennis te benutten ipv enkel yoga wat aan te passen aan de zwangere vrouw. Zwangerschapsyoga biedt oefeningen voor tijdens de zwangerschap, een degelijke voorbereiding op het gebruik van yogaoefeningen tijdens de bevalling, een voorbereiding op een bewuste bevalling en een natuurlijke geboorte. .

VROEDVROUWEN & DOULA'S : Vroedvrouwen kunnen de yoga oefeningen en werkwijze integreren in hun werkveld, de vrouw met zwangerschapsyoga begeleiden. Men kan de reeks van 10 lessen geven onder een titel die bij je eigen beroep aansluit bv : 'Ontspannen tijdens zwangerschap en bevalling' met de vermelding dat je met yoga oefeningen, ademhaling en meditatie werkt vanuit je specialisatie zwangerschapsyoga.' Onder deze aankondiging of gelijkaardige kan je dan de reeks van 10 lessen die je leert in de opleiding geven zonder dat je een yoga opleiding gevolgd hebt of volgt. De specialisatie zwangerschapsyoga staat ook garant voor de juistheid en degelijkheid van deze reeks. Je krijgt een zeer uitgebreide achtergrond. Bovendien hebben vroedvrouwen reeds een uitgebreide vakkennis vanuit hun specialisatie waarop ze kunnen aansluiten.

ANDERE VAKGEBIEDEN & GEÏNTERESEERDEN: Ditzelfde geldt voor alle andere vakgebieden. Men kan deze kennis yogaoefeningen en werkwijze integreren tijdens de bevalling en zo in hun werkveld, de vrouw met zwangerschapsyoga begeleiden. Vroedvrouwen kunnen de kennis van deze specialisatie integreren in de prenatale lessen of een extra reeks naast de prenatale met bv 'Ontspannen tijdens zwangerschap en bevalling' met de vermelding dat je met yoga oefeningen, ademhaling en meditatie / vanuit je specialisatie zwangerschapsyoga. Onder deze aankondiging of gelijkaardige kan je dan de reeks van 10 lessen die je leert in de opleiding geven zonder dat je een yoga opleiding volgt. De specialisatie zwangerschapsyoga staat ook garant voor de juistheid en degelijkheid van deze reeks. Je krijgt een diepgaande kennis.

HARTELIJK WELKOM!

Lut