



PARTNERWORKSHOPS VOORBEREID BEVALLEN



"DE ENIGE TAAK DIE JE
HEBT IS BEVALLEN.
DE REST IS DE ZORG VAN
JE PARTNER OF
GOEDGEKOZEN ANDER"

2 AVONDEN

- Verbinden van de partners in voorbereiding op de bevalling
- Oefenen met de yoga (Data en Tijden in overleg)

Het thema van de avonden is het verbinden van partners, en jullie op elkaar af te stemmen tijdens de bevalling.

De eerste avond zal ik samen met mijn man Dennis organiseren. Zowel de beleving van de vrouw als van de man zal aan bod komen.

Dennis en ik vertellen jullie op de eerste avond vertellen tijdens een gesprek aan tafel over:

- De anatomie tijdens het bevallen: wat zijn de verschillende fasen van de bevalling?
- Wat je als man kunt verwachten en betekenen tijdens de bevalling

De tweede avond oefenen we de yoga-houdingen en ademhaling en staan we stil bij de bevalhoudingen. Op deze avond is losse kleding gewenst en gaan we de mat op:

- Oefeningen langs die fijn zijn om samen te doen tijdens de bevalling.
- Ademoefeningen toepassen en de partner laten voelen wat in het lichaam afspeelt.
- spreken over pijn en krijg je handvaten hiermee om te gaan
- samen leren hoe de vrouw te coachen.

Naar aanleiding van deze workshop kun je samen aan de slag je bevalplan te verfijnen.

