

Ga jij RELAXED bevallen?

Minder pijn | Geen angst | Meer controle, flow en zelfvertrouwen

Wil je een natuurlijke, ontspannen en vrije bevalling? Verdiep je dan eens in de cursus RELAXED Bevallen waarbij gebruik wordt gemaakt van HypnoBirthing en mindfulness technieken. Als zwangere vrouw word je misschien geconfronteerd met negatieve bevallingsverhalen. Dit kan ertoe leiden dat je er automatisch van uitgaat dat bevallen iets engs of heel pijnlijks is. Nergens voor nodig; je kunt namelijk ook RELAXED bevallen met de kans op een onvergetelijke, vredige en liefdevolle geboorte tot gevolg.

Hypno ... wat???

HypnoBirthing klinkt misschien een beetje gek maar is niets anders dan een dankbare, ontspannen en stressvrije manier van bevallen. Deze methode is uit Amerika komen overwaaien en is wereldwijd succesvol geworden. De cursus heeft ontelbaar veel vrouwen geholpen om relaxed te kunnen bevallen zonder angst, stress of hevige pijn.

Met de hypnobirthing technieken die op de cursus "RELAXED Bevallen" worden aangeboden, leer je om je lichaam in een hele diepe staat van ontspanning te brengen en angst los te

laten. Angst saboteert het natuurlijke proces. Die ontspanning zorgt voor een extra stroom aan endorfinen (de natuurlijke pijnstillers die je lichaam tijdens de bevalling aanmaakt). Een evenwichtig hormonenspel, uit liefde geschonken door Moeder Natuur, maakt de weg vrij om zonder pijnbestrijding op een vredige en een natuurlijke manier te bevallen.



www.birthdouladebby.nl



Mindfulness

Mindfulness sluit mooi aan bij hypnobirthing. Je leert een positieve mindset te creëren door in het hier en nu te zijn, te accepteren wat er tijdens de bevalling in je lichaam gebeurt en hoe je positief kunt omgaan met een geboorte die anders verloopt dan je had gewenst. Ook je partner heeft veel baat bij de cursus.

'If you change the way you view birth, the way you birth will change.'

– Marie F. Mongan

Wat leer je tijdens de cursus RELAXED bevallen?

- ♥ Inzicht krijgen in het natuurlijke proces van de bevalling en hoe je hierin met je lichaam kunt meewerken.
- ♥ Vertrouwen te kweken en overgave aan de oerpower in je lijf.
- ♥ Het voorkomen van onnodig hevige pijn bij de bevalling.
- ♥ Welke ontspanningstechnieken en visualisaties toegepast kunnen worden om in een diepe staat van ontspanning te komen die bijdraagt aan de aanmaak van endorfinen en oxytocine.
- ♥ Het verhogen van je mentale kracht waardoor je leert flexibel te zijn met elke situatie.
- ♥ Een geboortepan te maken waardoor rekening gehouden wordt met jullie geboortewensen en hierdoor onnodige interventies kunnen worden voorkomen.
- ♥ Stress en angst te reduceren door te leren hoe je met bepaalde speciale omstandigheden kunt omgaan.
- ♥ Wat de belangrijke rol van de geboortepartner tijdens de bevalling is en hoe je deze bijzondere ervaring intens met elkaar kunt delen.
- ♥ Ontspanning! Ja, je leert vooral te ontspannen. Ontspanning is de rode draad in de cursus.

Welkom, Debby

Meer informatie

Voor specifieke informatie over de cursus, lesinhoud, kosten en inschrijving via de website www.birthdouladebby.nl of stuur een mail naar: info@birthdouladebby.nl

Een gezonde geboorte in vrede en liefde is bevorderlijk voor de hele wereld. Zwanger zijn is een groots eerbiedig kunstwerk. Het draait om Liefde!

**Relaxed Bevallen is een informatieve, inspirerende en ontspannen zwangerschapscursus die je samen met je partner kunt doen.
Gun jezelf een natuurlijke en onvergetelijke bevalling!**

Elke geboorte is een wonder