



# Yoga en zwangerschapsyoga

**Bij yoga ben je bewust bezig met je lichaam en gebruik je je hoofd voor de concentratie. Je werkt op een rustige en ontspannen manier aan balans en evenwicht tussen je lichaam en geest door fysieke en mentale inspanning en concentratie op je ademhaling. Er is ook zwangerschapsyoga. Wat kan deze vorm van yoga voor jullie doen?**

*Nader beschouwd zijn er niet zoveel verschillen. Alleen breng je bij zwangerschapsyoga op een ontspannen manier balans en evenwicht aan in je zwangerschap. Dat zorgt voor minder spanningen, waardoor je meer open kunt staan voor wat er allemaal in je lichaam verandert. Met goede gevolgen voor de binding met je kindje. De voordelen daarvan merk je in alle fases van je zwangerschap, tot en met de bevalling en ook daarna.*

***“Alles draait om het zo plezierig mogelijk beleven van je zwangerschapstijd.”***

#### **Ook voor je partner**

Bij zwangerschapsyoga volg je een cursus met afwisselend praktijk en theorie. Wat je er leert is: ademhalingstechniek, ontspanningsoefeningen, lichaamshouding (inclusief tillen en

bukken), omgaan met pijn en luisteren naar en vertrouwen op je lichaam. Alles draait om het zo plezierig mogelijk beleven van je zwangerschapstijd. Het is de bedoeling dat je partner een aantal keren meekomt om massagetechnieken aan te leren en ook hoe hij jou straks het beste kan helpen bij de bevalling.

#### **Meer weten?**

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten, dan is het goed te weten dat je vanaf 20 weken of de vijfde maand van je zwangerschap met zwangerschapsyoga kunt beginnen. Ook na de bevalling ben je welkom voor lessen om je bekkenbodemspieren te versterken en aan je fitheid te werken. Op de website [www.yoganederland.nl](http://www.yoganederland.nl) vind je adressen van in zwangerschapsyoga gespecialiseerde yogadocenten en kun je doorklikken naar hun websites voor een nadere kennismaking.