

NIEUW!

MINDFUL ZWANGER

Aandacht voor je zwangerschap

Wil je meer genieten van je zwangerschap
of er bewuster mee bezig zijn?

Mindful Zwanger is een zwangerschapscursus
op basis van mindfulness, ook als voorbereiding
op de bevalling en het ouderschap.

De cursus wordt gegeven door Mindful Limburg
in samenwerking met iMom. In Heerlen en Maastricht.

Kijk voor meer informatie, beschikbare data en locaties op
de website. Inschrijven kan ook online.

www.mindfullimburg.nl
www.i-mom.nl/zwangerschapscursussen



WAT IS MINDFULNESS PRECIES?

Mindfulness (ook wel aandachtstraining genoemd), leert je met lastige situaties of gevoelens om te gaan en meer balans te vinden. Het gaat over meer genieten van het moment en je zwangerschap. Je bent nú zwanger van dít unieke kindje. Het aanleren van deze vaardigheid werkt daarnaast door rondom de geboorte en in je rol als ouder.

Aandachtstraining is eigenlijk bedrieglijk eenvoudig. Het gaat over je aandacht helemaal richten in het hier-en-nu. Dit klinkt misschien logisch, maar toch zijn we vaak in gedachten in verleden of toekomst in plaats van in het nu. Mindfulness is uitgebreid toegepast en wetenschappelijk onderzocht. Het zorgt voor vermindering van angst- en stressklachten en voor een algemene toename van levensgeluk en tevredenheid. Ook ná de zwangerschap.

PRAKTISCH:

De cursus vindt plaats in Heerlen of in Maastricht. Cursusdata vind je op de website.
Na inschrijving volgt eerst een (telefonisch) intakegesprek.
Dagelijks minimaal een half uur oefenen is onderdeel van de cursus.
Er wordt getraind in kleine groepjes: 4-8 deelnemers.
Deelname is vanaf 15 weken zwangerschap.

De training wordt bij een aantal zorgverzekeraars (deels) vergoed.

Meer informatie, inschrijven en cursusdata:
www.mindfullimburg.nl
www.i-mom.nl/zwangerschapscursussen

