



Nesteldag

SAMEN MET EEN
MOOIE GROEP
(ZWANGERE)
VROUWEN DEZE
ERVARING TE MOGEN
DELEN EN KOESTEREN.
WIJ WENSEN JE DEZE
ERVARINGS DAG ZEKER
TOE EN WIJ HOPEN
JULLIE TE MOGEN
ONTMOETEN!

7 november

Tijd: 10.00 - 17.00

Lunch: 12.00

Locatie:

Edisonweg 1, 5991 EL, Baarlo

Voel je welkom!

Deze middag wordt gehouden bij
Praktijk MALO in Baarlo.

Je kunt je aanmelden bij:

Marie-Jose van Megen

info@fluitenkruid.eu

Uiterlijk 4 november a.s.

Er is plek voor 8 vrouwen.

Deze dag kost € 127,00 per deelnemster

Dit is inclusief eten, drinken en materialen,
die deze middag gebruikt worden!

Tijdens deze middag is er de gelegenheid om
mooie gecreëerde affirmatie kaarten te kopen.

Deze zijn ontworpen door Fieke Paulus van
Blinkt.

Een nesteldag bijwonen, voor jou, omdat jij
uniek bent en met name in deze tijd van
zwanger te mogen zijn. Even jezelf laten
verwennen en niets moeten; je mag
ontmoeten, in je bewustzijn; bewust zijn!

Ben je toe aan ontspanning en rust? Wil je
graag een fijne moeder, vrouw, werknemer
zijn die je kunt zijn? Wil je je omringen met
andere zwangere vrouwen en uitkijken naar
verwennerij en zachtheid om je heen. Wil je
je op een (zelf)bewuste en creatieve manier
voorbereiden op jouw bevalling? Wil je meer
in je kracht komen te staan?

En je meer verbinden met jezelf en je
ongeboren kindje? Maar... vooral een
middag he-le-maal niks en alleen maar
genieten en geïnspireerd raken.

Speciaal voor jou!

Je wordt deze middag door ons heerlijk
verwend en in de watten gelegd en krijg je
de ruimte om even totaal te ontspannen. Om
te NESTELEN!

Voel je deze behoefte? Kom dan naar deze
speciale NESTEL-dag.



De Nesteldag

We beginnen in een huiselijke sfeer met een eigen gemaakte soep met brood en waar we kennis met elkaar maken.

Daarna gaan we naar het zwembad waar we de rest van de middag vertoeven. We starten met een gezamenlijke meditatie, samen met je kindje. Een mooie introductie volgt waar we je meenemen om je mooie zwangere buik liefdevol te masseren maar ook je kuit en voeten worden op deze middag meegenomen...

een totaal ontspanningsmoment.

Met een filmpje laten we op een mooie bijzondere manier zien wat voor wonder in je buik groeit. Een creatief momentje om een mooi krachtbuideltje of -stokje te creëren. Je krijgt uitleg over het eventuele gebruik van affirmatie kaarten tijdens je zwangerschap, dit is een mooie voorbereiding voor de geboorte van je kind.

Met een ontspannende meditatie sluiten we deze NESTEL dag af.

Wij, Marie-Louise Hebben, Chris Gerards en Marie-Jose van Megen zijn jullie gastvrouwen voor deze speciale middag. Wij hebben allemaal heel veel ervaring en deskundigheid voor de zwangere vrouw.

Zwangerschapswatsu

Tijdens deze dag wil ik je vragen om de uitdaging en vooral de overgave aan te gaan om je te laten verrassen hoe het voelt om jezelf gewichtloos te laten drijven op zachte drijfmaterialen in ons zwembad met aangenaam warm watertemperatuur van 35 graden.

Met name in de laatste periode van de zwangerschap, als de fysieke belasting toeneemt en de combinatie met o.a. werk en gezin zwaar begint te vallen is het steeds lastiger om jezelf als de nummer 1 te zien. Vooral bewust zijn dat je tijdens de zwangerschap vooral mag genieten; genieten van het weten en voelen dat je niet alleen bent. Tijdens je zwangerschap ben je ten allen tijden samen met jouw kindje, dicht heel dichtbij.

Zijn en bewust welzijn in stilte en met aandacht.

Jullie samen in dezelfde conditie: zowel jij als je kindje bevinden jullie in warm water en worden hierin gedragen, je hiervan bewust te zijn, in contact met jouw kindje is de mooiste beleving. Even zijn jullie de allerbelangrijkste personen, jij mag uitrusten, en ontvangt volledige aandacht en aanraking, en mag net zoals jouw kindje genieten van de warmte en geborgenheid die het water geeft. Jij en jouw kindje in uliem samenzijn onder dezelfde condities: Warmte, Water, Weldaad; even voor jullie een Wonderlijk Samenzijn.

Dit helpt op een natuurlijke manier, niet alleen de zwangerschapsongemakken, maar ook de eventuele zorgen en angsten rond de bevalling even los te laten en te ontspannen. Dit is van groot belang, voor de zwangerschap en jouw ongeboren kindje. De aanstaande bevalling zal deze weldaad zeker ten goede komen.

Klankschalen

Er is geen tijdstip te vinden waarop moeder en kind zo nauw met elkaar verbonden zijn, dan tijdens de zwangerschap. Het is letterlijk en figuurlijk een vormende tijd voor zowel moeder als kind. Deze bijzondere periode kan juist door klankschalen en klankmassage, optimaal begeleid en ondersteunt worden.

De klanken van de schalen, nodigen de aanstaande moeder uit om tot rust te komen en stress af te bouwen. Ze geven haar zekerheid en vertrouwen, en kunnen haar terug leiden naar haar eigen oorsprong, en helpen, om haar eigen midden te vinden. Op deze manier kan zij zich, in momenten van ontspanning, goed met het nieuwe leven in zichzelf verbinden, waardoor er een intensieve moeder-kind-band ontstaat. Deze geeft het kind, nu al, geborgenheid, zekerheid, nabijheid, warmte en affectie, en zal tot ver na de geboorte zijn invloed laten gelden. Veel vaardigheden die in het moederlijk hierdoor al zg. "getraind" worden, zijn voor latere ontwikkeling en gedrag, doorslaggevend.

Ook na de zwangerschap laten de vertrouwde klanken van de klankschalen, de baby, en later de peuter snel tot rust komen.