

PRAKTISCH

DEELNEMERS

We creëren een veilige vaste groep van minimum 4 en maximum 8 zwangeren (en hun partner).

Er is geen doorverwijzing van een arts nodig. Je kan wel zelf je (huis)arts of andere hulpverleners informeren dat je de reeks volgt.

KOSTPRIJS

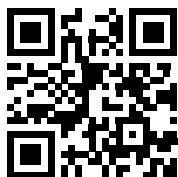
Je schrijft je in voor een volledige reeks van zeven sessies. Je betaalt uitsluitend het remgeld van 2,5 euro per sessie. Het cursusmateriaal is gratis.

WAAR & WANNEER

Een reeks bestaat uit 7 opeenvolgende sessies. Meer informatie over de volgende data en de locatie vind je terug op:

www.vitaz.be/mindful-zwanger

of via deze QR-code:



INFORMATIEFOLDER

VITAZ vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas
T. +32 (0)3 760 60 60
info@vitaz.be | www.vitaz.be
BE 0881.291.322 | RPR Gent
Art. 17902 | v6 | 03/09/2026

BEWUST & ONTSPANNEN ZWANGER

**MINDFUL AANDACHT GEVEN
AAN DE ZWANGERSCHAP**

MINDFUL ZWANGER

HELPT ZWANGERE VROUWEN (EN HUN PARTNERS) IN 7 SESSIES

- om de nodige rust te vinden;
- om te groeien in en te vertrouwen op hun kracht;
- om in het lichaam te duiken;
- om liefdevol naar zichzelf te kijken;
- om de bevalling met vertrouwen tegemoet te zien;
- om zich open te stellen voor alle aspecten van het zwanger zijn, ook de angsten en het ongemak;
- om meer vertrouwen te hebben en minder angst voor de bevalling.

VOOR WIE?

Voel je je onwennig of onzeker tijdens je zwangerschap? Maak je je zorgen? Voel je je niet goed? Voel je spanning over de mogelijke veranderingen bij jezelf of in je relatie door de zwangerschap of de naderende komst van de baby? Heb je zoveel angst dat je er dagelijks last van ondervindt? Heb je een psychische kwetsbaarheid die met het nakend ouderschap (terug) naar boven komt?

WAT DOEN WE?

Mindful zwanger is ontwikkeld door Jolien Lakerveld (vroedvrouw en trainer Mindful zwanger en bevallen, Mama Minds) en is sterk gebaseerd op het boek 'Mindful bevallen' van Nancy Bardacke (oprichter van het Mindfulness based childbirth and parenting programma in Amerika).

Bij mindfulness gaat het om de eigen ervaringen op dit moment, hoe die ook zijn, en deze open en nieuwsgierig waarnemen zonder oordeel. Het gaat om voelen, ontdekken, omarmen en naar jezelf luisteren.

DOOR WIE?

Door Tessa Vanderstylen en Lies Hebbrecht (geconventioneerde psychologen, Infantteam Vitaz) en Lore Rombaut (vroedkundige).

COMMITMENT

Een engagement voor de volledige reeks is wenselijk. Naast de wekelijkse sessies wordt er ook een verwachting gesteld naar thuis toe. De huiswerkopdrachten dienen als stimulans om in de mate van het mogelijke dagelijks aan de slag te gaan. Immers, oefening baart kunst!

AANMELDEN

Bij interesse neem je contact op met het infantteam via tel. 03 760 89 10 (voormiddag) of per mail via perinataal.groepsaanbod@vitaz.be.

Gelieve duidelijk te vermelden dat je aanmeldt voor de reeks 'Mindful zwanger'.

Twijfel je of de reeks iets voor jou is? Na aanmelding zal iemand jou vrijblijvend informeren tijdens een telefonisch intakegesprek.