

Ontspannings-CD voor zwangere vrouwen

Ontspannen is heerlijk tijdens je zwangerschap en essentieel voor een voorspoedige bevalling. Je baarmoeder is een spier die zich door te ontspannen vlot en zonder veel pijn kan openen. Bij spanning en angst verkrampst zij juist en zal dan niet gemakkelijk opengaan. Door je lichaam en geest tijdens je zwangerschap (dagelijks) te oefenen in het ontspannen zal je deze gemoedstoestand gemakkelijker kunnen oproepen tijdens je bevalling. De aanwijzingen van Laura in de eerste ontspanningsoefening helpen je daarbij. Als je deze oefening vaak gedaan hebt, geef je wellicht de voorkeur aan de tweede track met ontspannende gitaarmuziek. Deze muziek kan je ook tijdens de bevalling beluisteren. Je lichaam zal waarschijnlijk reageren op de muziek door te ontspannen.

Vanaf 37 weken zwangerschap kan je ook de bevallingsoefening beluisteren en je op deze wijze een voorstelling maken van een bevalling.

Luister goed naar je eigen lichaam. Neem bij vragen of ongerustheid altijd contact op met de begeleider van je zwangerschap.

We wensen jullie een prachtige geboorte van moeder en kind.
En daarmee een mooi begin van een nieuw leven voor jullie allebei!

Bregje Hamelynck & Laura van Deth



Ontspannings-CD voor zwangere vrouwen



Het begin van een groot avontuur!

Zwangerschap is op zichzelf al een avontuur. Je leert jezelf op een geheel andere manier kennen: andere prioriteiten, fysieke beperkingen, licht geraakt en wellicht ook wat onzeker over een naderende bevalling die toch niet geheel onder controle te krijgen is. En dat is dan nog maar het begin! Straks heb je een heel lief klein schattig en volledig van jou afhankelijk baby'tje in je armen. Die als het goed is ook nog heel lang bij je blijft en jou en je partner alle kansen zal geven om nog heel veel te leren over het ouderschap...

Omdat dit een heel erg leuk, interessant en soms ook wel pittig traject is, kan het fijn zijn zo nu en dan wat steun te ervaren, praktische tips te krijgen en relativerende verhalen te horen van andere ouders. Om die reden is Eostra opgericht. Eostra, een Germaanse godin van de vruchtbaarheid, geboorte en groei. Een virtuele en ook fysieke plek als enthousiaste medestander in dit grote avontuur van het ouderschap.

Nieuwsgierig? Neem eens een kijkje op onze website www.eostra.nl.



Bregje en Laura tijdens de opnames.

Deze CD is één van de eerste initiatieven van Eostra en daarmee ook het begin van een groot avontuur. Toen ik Laura vroeg om hem samen te maken was ze meteen enthousiast. Laura is een hele wijze vrouw met inmiddels 20 jaar ervaring als vroedvrouw. Dat hoor je in haar stem. De muziek komt van Johan, een dierbare vriend en een briljant musicus. De techniek is verzorgd door mijn achterbuurman Jan die een studio bleek te hebben. Soms moet het gewoon zo zijn.

Deze CD wordt gebruikt in de zwangerschapscursus 'Dat zal bevallen'. Een ander initiatief van Eostra. Wellicht is dat ook wat voor jou. Op naar het volgende avontuur!

Bregje Hamelynck, Eostra

www.datzalbevallen.nl
www.johankeus.nl

www.sagefemme.nl
www.studiolandscape.rockt.nl