



## GOED VOORBEREID BEVALLEN

### KLEINSCHALIGE ZWANGERSCHAPSCURSUS

In een kleine vaste groep (4-6 zwangeren) bespreken we de laatste weken van de zwangerschap, de geboorte, hoe jij je hierop kunt voorbereiden, wat als het anders gaat en er is ook aandacht voor de periode na de bevalling.

De avonden zijn interactief en door de opzet is er alle ruimte om je eigen vragen en verwachtingen te bespreken.

Je maakt kennis met ademhalingstechnieken, houdingen en andere mogelijke ontspanningstechnieken, en je gaat deze ook zelf ervaren.

Al ruim 20 jaar begeleid ik zwangerschappen, geboortes en de eerste periode daarna. Graag deel ik mijn kennis en ervaring om je goed te kunnen voorbereiden op jouw bevalling en de keuzes die je daarin kan maken.

Heb je zin in een kleinschalige, positieve en gezellige cursus om goed voorbereid en vol vertrouwen te bevallen?



Je bent van harte welkom!

*Angelique Lambers*

VERLOSKUNDIGE LEVENSLICHT



## EEN KLEINSCHALIGE INTERACTIEVE CURSUS RONDOM DE BEVALLING GEGEVEN DOOR

*Angelique Lambers*

VERLOSKUNDIGE LEVENSLICHT

### WAAR EN WANNEER

De cursus bestaat uit **3 avonden** en  
**1 terugkomavond.**

- Verwacht je je kindje in aug / sept 2017  
start: **7 juni – 21 juni – 5 juli**
- Verwacht je je kindje in okt / nov 2017  
start: **9 aug – 23 aug – 6 sept**
- Verwacht je je kindje in nov / dec 2017  
start: **20 sept – 4 okt – 18 okt**
- Verwacht je je kindje in jan / febr 2018  
start: **8 nov – 22 nov – 6 dec**

*De datum van de terugkomavond bepalen we met elkaar.*

De bijeenkomsten zijn op **woensdagavond**  
van **19:30 tot 21:00 uur** op de praktijk van

Levenslicht Verloskundigen, Doelenplein 24  
in Schoonhoven.

### KOSTEN

**100 euro voor 4 avonden,**

inclusief koffie-thee en reader.

*De vergoeding voor de cursus varieert per  
zorgverzekeraar. In een aanvullend pakket wordt  
de cursus vaak gedeeltelijk of geheel vergoed.*

### AANMELDEN

Voor het aanmelden voor de cursus kun je  
gebruik maken van het aanmeldformulier van  
de praktijk:

[www.levenslicht-verloskundigen.nl](http://www.levenslicht-verloskundigen.nl)

of via de mail:

[info@levenslicht-verloskundigen.nl](mailto:info@levenslicht-verloskundigen.nl)



**“GOED VOORBEREID  
EN VOL  
VERTROUWEN BEVALLEN”**