



## GOED VOORBEREID BEVALLEN

### KLEINSCHALIGE ZWANGERSCHAPSCURSUS

In een kleine vaste groep (5-7 zwangeren) bespreken we de laatste weken van de zwangerschap, de geboorte, hoe jij je hierop kunt voorbereiden en is er ook aandacht voor de eerste 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 zelf ook ervaren.

Al jaren begeleiden wij zwangerschappen, geboortes en de eerste periode na de bevalling. Graag delen wij onze kennis en ervaring om je goed te kunnen voorbereiden op jouw bevalling en de keuze die je hierin 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  
en Lianne Vianen*

VERLOSKUNDIGEN LEVENSLICHT



## EEN KLEINSCHALIGE INTERACTIEVE CURSUS RONDOM DE BEVALLING

COMPLETE CURSUS AFWISSELEND GEGEVEN DOOR

*Angelique Lambers en Lizanne Vianen*

VERLOSKUNDIGEN LEVENSLICHT

### WAAR EN WANNEER

De cursus bestaat uit **3 avonden en 1 terugkom middag**.

- Verwacht je je kindje in oktober 2019  
Start **14 aug. – 28 aug. – 11 sept.**
- Verwacht je je kindje in november 2019  
Start **4 sept. – 18 sept. – 9 okt.**
- Verwacht je je kindje in december 2019  
Start **16 okt. – 30 okt. – 13 nov.**
- Verwacht je je kindje in jan. of feb. 2020  
Start **20 nov. – 4 dec. – 18 dec.**
- Verwacht je je kindje in maart 2020  
Start **8 jan. – 22 jan. – 5 feb.**
- Verwacht je je kindje in april 2020  
Start **19 feb. – 4 maart – 18 maart**

*De datum van de terugkom middag 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 bijeenkomsten**

Inclusief thee-koffie en iets lekkers, aansluitend ontvang je de presentaties digitaal  
*De vergoeding voor de cursus varieert per zorgverzekeraar. In een aanvullend pakket wordt de cursus vaak geheel of gedeeltelijk vergoed.*

### AANMELDEN

Voor het aanmelden van de cursus kun je gebruiken 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”