

Zwangerschapsyoga in Geldermalsen

'Ik word hier hartstikke blij van'

GELDERMALSEN Marleen Schot start na de vakantieperiode met zwangerschapsyoga in Geldermalsen. De eerste bijeenkomst start op 1 september. Zwangeren kunnen -na aanmelding- vanaf veertien weken zwangerschap elke dinsdagavond terecht. Marleen heeft een vierjarige beroepsopleiding gevolgd, waarbij ze zwangerschapsyoga als specialisme heeft gekozen.

Marleen zit in een sfeervolle ruimte in het pand van Vermeltoort Fysiozorg, De Chamotte 4a in Geldermalsen. Op de vloer liggen een aantal fraai gekleurde matten en rust overheerst.

Marleen: „Zwanger zijn is een bijzondere periode in je leven. In korte tijd verandert er van alles op fysiek, mentaal en emotioneel niveau in het lichaam. De vrouwen leren hier (weer) contact maken met hun lichaam, hun kindje en vertrouwen te krijgen in hun veranderende lichaam. Even uit je hoofd en luisteren naar je lichaam. Ik geef ze oefeningen voor zowel de periode dat ze zwanger zijn als voor de bevalling die volgt. Het is een cyclische cursus, met elke maand een ander thema. De ene cursist is verder in de zwangerschap dan de ander, hierdoor kunnen ze ook ervaringen delen.“

De Trichtse yogadocente legt uit dat goede adem centraal staat in haar lessen binnen de thema's ontspanning, concentratie en kracht. Ook behandelt ze bijvoorbeeld massage, baarhouding, opvangen van weeën, perstechnieken en geeft ze praktische tips. Iedere maand wordt een



■ Marleen legt uit dat goede adem centraal staat in haar lessen.

thema behandeld en is er een partnerles. Hierin wordt de partners geleerd hoe ze hun vrouw kunnen ondersteunen in de zwangerschap en bij de bevalling. Ze maakt de partners vertrouwd met ademtechnieken, massage en oefeningen om de vrouwen te ontlasten bij ongemakken.

Iedere les bestaat uit lichamelijke actieve oefeningen en eindigt met ontspanning. Ze zijn zo opgebouwd dat iedereen meteen mee kan doen. Ervaring met yoga is niet nodig en na de les staat de thee klaar. Marleen gaat naast de zwangerschapsyoga ook haar reguliere yog-

lessen uitbreiden in Geldermalsen en workshops organiseren. En die verzorgt ze samen met andere gespecialiseerde docenten. Een voorbeeld hiervan is de workshop mantra zingen die in het najaar op de agenda staat. Marleen: „Ik word hier hartstikke blij van. Bij de start van mijn yogaopleiding, was ik er nog niet zeker van of ik wel les wilde gaan geven. Maar na het eerste jaar bleek het veel leuker en interessanter dan gedacht.“

Vier jaar lang heeft ze haar opleiding gevolgd bij Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Daar heeft ze veel yogatechnieken intens

doorleefd. Dankzij haar gedegen opleiding is ze lid van de beroepsvereniging VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland), waardoor zwangeren met een aanvullende verzekering de lessen geheel of gedeeltelijk kunnen declareren. Marleen: „Ik geef drie jaar yoga en sta op het punt om verder uit te breiden. Naast de groepslessen en workshops kan men bij mij ook terecht voor individuele yogalessen en ademtherapie.“ Voor meer info of het volgen van een proefles: Marleen Schot van Yoga Tricht, 06-40705850, marleen@yoga-tricht.nl, www.yoga-tricht.nl.