

## Praktische informatie “Partnerles, samen in vertrouwen bevallen”

### Waar gaan de lessen door?

De lessen gaan door in de yogastudio te Lot, Wolfabriekstraat 18, bus 001 (gelijkvloers). Het is het oude poortgebouw dat vooraan staat. De yogastudio zit links onderaan.

Je belt aan, de deur open automatisch (wel hard duwen om ze open te krijgen).

### De yogastudio

Als je binnenkomt zal je aan de linkerkant een kleine ontvangstruimte vinden waar je schoenen en handtas kwijt kan.

### Parking?

Er is geen parking voorzien maar je vindt vast parking in de straten in de buurt (bv aan het station).

### Wat voorzien jullie?

- Een zwangerschapskussen of gewoon kussen (enkel de tweede les)
- Een drinkbus met water (indien nodig). Je krijgt alvast een drankje bij de start van de les.

### Wat houden deze lessen in?

De **eerste les** ligt de focus op het geboorteprocess: hoe verloopt een arbeid, wat zijn de fases van een arbeid, wat kan je doen om je arbeid vlot te laten verlopen, welke hormonen spelen een rol., wat is het belang van ontspannen,....

Eventueel oefenen we hier al wat ademhalingstechnieken.

De **tweede les** gaan we praktisch aan de slag met verschillende houdingen, massages, ademhalingstechnieken die je kunnen helpen tijdens je arbeid. Hoe kan je partner hierbij ondersteunen?

### Wat draag je best?

Omdat we op de grond zitten draag je beste makkelijke kledij waarin je vlot kan bewegen (liefst geen jeansbroek)

De schoenen worden uitgedaan, eventueel ook de sokken.

Er zijn steeds stoelen en ballen voorzien die je zeker ook mag gebruiken!

### En dan nog even dit.

Gelieve steeds te verwittigen als je niet naar de les kan komen.

Dit om te voorkomen dat we onnodig wachten tot de groep voltallig is. Een korte sms is voldoende!

Mijn gegevens zijn: [hetwonderplekje@proximus.be](mailto:hetwonderplekje@proximus.be) of 0474/242405.