

LOVE FOR BIRTH

VOOR KRACHTIGE MOEDERS EN GEZONDE BABY'S

Zwanger- Retreat

Love for Birth organiseert vier keer per jaar een retreat dag op een veilige fijne plek waar je volledig kan ontspannen, dieper in je lijf kan zakken en je sterker kan verbinden met jezelf, je baby en andere mama's.

Deze retreat dag biedt jou de gelegenheid om heerlijk verwend te worden door aandacht, pure voeding en door volledig te ontspannen. Door middel van yoga en mindfulness zak je dieper in je lijf en leer je contact te maken met je baby. Je leert te ontspannen en vergroot het plezier in het zwanger zijn. Je zult meer zelfvertrouwen opbouwen en met vertrouwen de bevalling in gaan. Technieken vanuit mindfulness en ontspanning bieden naast een stevige voorbereiding voor de bevalling eveneens veel vaardigheden voor een positieve mindset waar je ook in het moederschap profijt van zult hebben.

De dag beginnen we om 10.00 uur met een cirkel waarin we verbinding maken met onszelf, elkaar en de baby's in de buiken. Meditatie, visualisatie en delen wat gehoord wil worden staan centraal. Na de gezonde lunch zullen we onze handen verbinden met ons lijf en hart door middel van een creatieve verwerking waardoor je met een mooi aandenken weer naar huis gaat. We eindigen deze verwendag met een inwijdend geboorteritueel, een blessingway.

Opgeladen, ontspannen, gevoed en verwend sluiten we om 16.00 uur de dag af.

Kosten

Jouw investering voor de retreat dag inclusief en materialen lunch is € 95,-.

Je ontvangt een bullet journal, een mapje met naslagwerk incl. oefeningen én een cadeautje.

Praktisch

Graag meenemen: lekker zittende kleding; meditatiekussen en een voorwerp dat voor jou persoonlijk van grote betekenis is en dat te maken heeft met het onderwerp "geboorte".