

Voor mij waren het fijnst de praktische oefeningen, meditaties, ademhalingen, yoga waardoor ik makkelijker uit de gedachtetrein kan stappen en meer naar de observatie kan (zonder oordeel!) Wat ik heel fijn vond is het contact wat ik elke keer met de kleine mocht maken, waar ik er veel meer van kon genieten én meer afstand van mijn gedachten en de automatische piloot dmv handige tools.

**Maud**

**Kirsten**

De cursus heeft me geholpen door middel van oefeningen bewust(er) stil te staan bij de bijzondere tijd die ik doormaak en mijn aandacht te richten op mijn kindje. Ook heb ik handvatten aangereikt hoe een situatie of gebeurtenis te kunnen accepteren zoals deze is en hoe mijn aandacht/gedachten daarbij een rol spelen. De bewustwording en het vier weken achter elkaar een ochtend hiermee bezig zijn vond ik heel waardevol. Ik hoop wat ik heb meegekregen toe te kunnen passen in de rest van mijn zwangerschap en bij de bevalling.

**Pamela**

Het is een hele fijne cursus, goed ter voorbereiding op de bevalling. Er wordt stil gestaan bij hoe je je voelt op dat moment en dat het oké is hoe je je op dat moment voelt. Er wordt veel stilgestaan bij je ademhaling en hoe je vriendelijk kan zijn tegen jezelf bij bijvoorbeeld piekergedachten. Er worden veel oefeningen gedaan tijdens de les, die mij hielpen om te ontspannen. Ook was het fijn met andere zwangeren te zijn en ervaringen en gevoelens te bespreken en delen.

Wat ik het fijnst vond aan de cursus is om echt even een ochtend stil te staan bij het zwanger-zijn. En dan juist niet door theoretische informatie te krijgen over de bevalling o.i.d., maar bezig te zijn in het moment. Ik vond het elke keer makkelijk bij de cursus deel te nemen aan de oefeningen en te ontspannen. Door de cursus ben ik me er meer bewust van geworden dat ik af en toe even een momentje kan pakken om stil te staan bij deze bijzondere tijd, en ook hoe ik dat kan doen. Ook vond ik het fijn om elke keer bij mezelf in te checken. Dat inchecken, maar ook de (korte) ademhalingsoefeningen en proberen bewust bezig te zijn met het nu op bepaalde momenten en daar tijd voor te nemen, zijn de dingen die voor mij het meest bruikbaar zijn.

**Kirsten**

**Pamela over haar bevalling:**

Dinsdag 15-2-2022 is onze zoon Jim geboren na een fijne bevalling. Het gaat goed met ons! Ik wil je heel erg bedanken voor de cursus, want wat heb ik er veel aan gehad tijdens de bevalling. Door de cursus kon ik mezelf tijdens de weeën heel goed focussen op mijn ademhaling en kwam ik helemaal terecht in mijn eigen bubbel. Ik ben zo blij dat ik de cursus precies nog voor de zwangerschap heb kunnen volgen. Ik denk echt dat de cursus heel veel heeft bijgedragen aan het feit dat ik mij zo goed kon focussen op de ademhaling.