

***Het volgende traject begint op een zondag 27 april 2025.   
  
Hieronder vind je de uitgebreide info.*   
*Wanneer je graag wenst deel te nemen : schrijf nu in!***

*Deze opleiding is een voorbereiding om met vakkennis met zwangere vrouwen te werken met zwangerschapsyoga.*  
*Wij staan garant voor een degelijke opleiding en jarenlange ervaring.*  
*Hieronder vind je het progamma. Er kunnen nog kleine aan passingen gebeuren in het progamma.*  
*Het progamma kan hier en daar ook  afgestemd worden op jouw traject.*  
*De lesdagen  op zondag en weekends dienen in de reeks gevolgd te worden, de bijkomende mogelijkheden kunnen op eigen tempo,*  
*Bijvoorbeeld over 1,5 of 2 jaar gespreid worden in eigen traject en ritme.  
Het is ten sterkste aangeraden om deze opleiding niet te combineren mat andere opleidingen.  
Het is een degelijke en intense opleiding om je vak goed te verwerven!*  
*Het is belangrijk om tijdig in te schrijven, er zijn max 12 plaatsen,*  
*om de degelijkheid van de opleiding en de begeleiding te garanderen.*   
*Wanneer je de opleiding met succes volledig afgerond hebt krijg het diploma en   
met  het kwaliteitslabel van erkend docente ‘ZwangerschapsYogaBirth’ en kan je de reeks van 10 lessen geven.*

*Voor meer vragen contacteer me gerust.*

*Hartelijke welkom,*

*Lut Louisa Van Melle*

[*lutvanmelle@liveyoga.be*](mailto:lutvanmelle@liveyoga.be)

SPECIALISATIE ZWANGERSCHAPSYOGA   2025

Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam extra zorg nodig om het nieuwe leven te dragen en te voeden en om zich hierbij ontspannen en energiek te blijven voelen. Zwangerschapsyoga geeft een antwoord op deze behoefte. Yoga houdingen dragen bij aan het opbouwen van draagkracht en soepelheid. De ademhalingstechnieken zijn gebaseerd op de natuurlijke adembeweging en brengen rust en evenwicht teweeg. Door te ontspannen gaan de natuurlijke processen in het lichaam beter functioneren. Er zijn ook specifieke oefeningen om de ongemakken tijdens de zwangerschap te verlichten. Belangrijk is om individueel te bekijken wat een zwangere vrouw mag doen in haar specifieke situatie. Er zijn ook een aantal yogahoudingen die men niet mag doen tijdens de zwangerschap.

GENIETEN van de zwangerschap staat centraal. Op deze manier leert de zwangere vrouw zichzelf en haar lichaam beter kennen, waardoor ze er op een bewuste manier voor kan zorgen.  Ze ontdekt haar vermogens en krijgt vertrouwen in de natuurlijke werking van haar lichaam.  De wekelijkse herhaling van de oefeningen maakt dat deze geïntegreerd worden in het lichaam en deel kunnen gaan uitmaken van het dagelijkse leven. Ontspannen, loslaten en ‘over-gave’ aan de levensstroom zijn essentieel tijdens de zwangerschap, arbeid en bevalling. Ontspanning zorgt o.a. dat de natuurlijke aanmaak van hormonen vlot verloopt. Daarnaast leert men technieken die helpen om te gaan met pijn, spanning, onrust, angst, emoties, gedachten...die ons beperken in het vrij en ontspannen zijn. Men leert de weg gaan van pijn naar spanning en naar een intensiteit die uitmondt in kracht, innerlijke kracht en overgave. Hierbij speelt de ademhaling een cruciale rol. Door zich tijdens de arbeid en bevalling op de ademhaling te concentreren, en deze ademhaling te richten op plekken waar de vrouw pijn ervaart, kan men beter met de pijn omgaan en deze verlichten.

 Het bewust zijn van het contact met de baby en de invloed die dit nu al heeft op de ontwikkeling van de baby wordt, in de aandacht gebracht.  Zwangerschapsyoga is een yoga die men samen met de baby beleeft. De baby geniet mee van de ontspanning, de rust en het contact dat tussen moeder en kind ontstaat. Oefeningen om dit contact te ontwikkelen en te verdiepen worden aangereikt. We staan stil bij de invloed die de baby op zijn geboorte zou kunnen hebben. Iedere vrouw krijgt de ruimte om haar zwangerschap te beleven en de geboorte voor te bereiden en te herscheppen op haar unieke manier.

Zwangerschapsyoga is een heel andere vorm van yoga dan de courante yoga vormen. Ook al is men gewoon yoga te doen, zal de zwangere vrouw beginnen voelen dat deze oefeningen geen antwoord meer bieden op wat haar zwangere lichaam met al de veranderingen nodig heeft.  Het is niet voldoende om de yoga die men gewoon is te doen aan te passen aan de zwangerschap. Dit zou de nadruk leggen op wat de zwangere vrouw niet meer kan en zou de mogelijkheid om het zwangere lichaam en het zwanger-zijn als een zeer bijzondere periode te zien onontgonnen laten. De zwangerschap biedt juist heel specifieke kansen en vermogens die men slechts tijdens de zwangerschap ter beschikking krijgt. Zwangerschapsyoga vertrekt volledig van het zwangere lichaam en de behoeften die dan op de eerste plaats komen. Bovendien concentreren we ons op de nieuwe mogelijkheden en vermogens die men ter beschikking krijgt tijdens de zwangerschap. Op een heel geconcentreerde en functionele manier worden specifieke yogatechnieken gebundeld om de zwangere vrouw tijdens haar zwangerschap te ondersteunen en haar voor te bereiden op de bevalling.

In de integrale zwangerschapsyoga besteden we ook aandacht aan de voorbereiding op de arbeid en bevalling. Het zwangere lichaam wordt voorbereid om 'het geboorte geven' op een ontspannen, natuurlijke en bewuste manier te beleven. De yogatechnieken worden hierbij helemaal afgestemd op de arbeid en bevalling, het opvangen van de weeën en het baren. Er worden enkele eenvoudige methoden van ademhalen geleerd, die men tussen en tijdens de weeën en het uitdrijven kan gebruiken. Men leert omgaan met pijn, d.w.z. pijn transformeren naar kracht. Tussen de weeën door leert de vrouw gericht uit te rusten, ontspannen en kracht op te laden. Daarnaast worden de yoga houdingen en bewegingen gebruikt, om o.a. de zwaartekracht te gebruiken, het bekken maximale ruimte te geven, het geboortekanaal soepel te houden, de werking van de weeën te stimuleren, ontspannen te blijven.

Door het delen van deze ervaringen met een groep vrouwen en/of een begeleider staat men er niet langer alleen mee en wordt men gedragen door een cirkel van zwangere vrouwen en/of begeleiders. Doordat begeleiders de specialisatie zwangerschapsyoga volgen, kunnen ze deze technieken ook gebruiken ter ondersteuning van vrouwen die zich met zwangerschapsyoga hebben voorbereid. Deze continuïteit in de begeleiding geeft vertrouwen en steun aan deze vrouwen.

  De volgende thema’s komen uitgebreid in de opleiding aan bod. Zorg dragen voor het zwangere lichaam & anatomie van de zwangerschap in kader van zwangerschapsyoga. Zwangerschapsyoga en ademhaling, beweging, klank, contact met de baby. Zwangerschapsyoga in het scenario van de weeën, weeën dans, anatomie van de bevalling in het kader van zwangerschapsyoga. Een weekend ‘Bewust bevallen en Zwangerschapsyoga’ samen met koppels. Waarin bewust en natuurlijk bevallen, zwangerschapsyoga tijdens de arbeid en bevalling, de rol van de partner, massage, worden aangereikt. Natuurlijk bevallen, thuis of in het ziekenhuis, creatief zwanger. Hoe de overgang van het leven in de baarmoeder naar het verdere leven zo zacht mogelijk laten verlopen, de ontvangst van de baby. Eigen ervaring met geboorte en bevalling, en overdracht tijdens het lesgeven of begeleiden van vrouwen. Principes bij opbouw lessen. Energetische werking tijdens de zwangerschap en bevalling. Haptonomie, de kracht van de aanraking integreren in yoga beoefening, cranio-sacraal therapie. Psychische processen tijdens zwangerschap en bevalling, hoe een vrouw hierin begeleiden, rol van een doula. De weg van de ziel in de overgang die de geboorte is. Integratie zwangerschapsyoga in eigen specialisatie.

De laatste jaren is de interesse voor zwangerschapsyoga enorm toegenomen bij lesgevers en zwangere vrouwen. Deze specialisatie wil een degelijke voorbereiding bieden voor de docenten en begeleiders. Om elk vanuit de eigen specialisatie toch een continuïteit en afstemming te kunnen vormen in de begeleiding van zwangere vrouwen met zwangerschapsyoga. De opleiding specialisatie zwangerschapsyoga geeft de mogelijkheid zich te specialiseren in de integrale zwangerschapsyoga. Men kan deze kennis  integreren en toepassen bij de begeleiding van zwangere vrouwen, binnen de eigen specialisatie.

**DOCENT & GASTDOCENTE**

**Begeleiding van een professioneel team met jarenlange ervaring.**  
In samenwerking met o.a. YFN,  Yoga Federatie Nederlandstaligen,   
25-tal zelfstandige vroedvrouwen en vroedvrouwpraktijken, klinieken en Doula Vlaanderen e.a.  
  
**GASTDOCENTE**  
Francine Deroo, vroedvrouw in ziekenhuis Jan Palfijn te Gent; VBOV medewerker en organisatie congressen.  
 **DOCENTE**  
**Lut Louisa Van Melle, Erkend** Yoga docente door YFN,   
Yoga Federatie Nederlandstalige België, conform Europese Yoga unie. Hatha en Lyengar yoga. Eric Gomez.  
Meditatieve yoga/ Raja yoga, Patanjali Instituut, Johan De Backer. Lid Belgische yoga Federatie.   
Mindfulness yoga, Hatha yoga. Helende yoga en therapie. Chi Kong en Tai chi, …  
  
**34jaar ervaring met lesgeven, 44 jaar met yoga en de belangrijkste vernoemde vormen van lichaams-en bewustzijns werk.**    
**Oprichtster ‘Helende meditatieve yoga en beweging** ‘  
Healing en Zelfhealing, ,Transformational breathwork, Healing en Zelfhealing, Reïki, Cranio sacraal therapie.   
Eutonie jaarleergang Etienne Amand ,Creatieve therapie. Energiewerk. Stemwerk en Yoga van de klank,…  
Specialissatie ZwangerschapsYoga.  
  
  
**Oprichster Opleiding ‘ZwangerschapsyYoga ‘Yogabirth’ Coördinator en docent. Erkende opleiding  door de YFN.**   
Erkend diploma Europese unie, Opleiding Zwangerschapsyoga te Sittard (Nl), bijscholing methode MarieTexier (Fr.),   
Pregnancy teachertraining, Sitaram, Uma Dinsmore-Tuli, (GB). Birth Into Being facilitator. Elena Tonetti.   
Internationale congressen ‘Midwifery today. Docente op congres VBOV. Tao van de vrouw. Maitreyi Piontek.,….  
  
  
**Dansdocente, Zijnsdans vanuit de zijnsgeoriënteerde visie Hans Knibbe, Vijf ritmes, Autentic movement,**  
Butoh dans. Creatieve therapie opleiding. De kleine Tiki. Dansheratpie,  opleiding. Agape,….

**INFORMATIE**  
**Voor meer informatie, vragen en inschrijven welkom!**   
**Lut Louisa Van Melle**[**lutvanmelle@liveyoga.be**](mailto:lutvanmelle@liveyoga.be)  
[www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be](http://www.zwangerschapsyoga-en-opleiding.be)  
[www.mindfulzwangerschapsyoga-en-geboorte.be](http://www.mindfulzwangerschapsyoga-en-geboorte.be)  
[www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be](http://www.meditatieveyoga-mindfulnessyoga.be)  
[www.zijnsdans-danszijn.be](http://www.zijnsdans-danszijn.be)

**OPLEIDING CURSUS**

De opleiding bestaat uit 14 lesdagen in 3 modules. Hieronder beschreven.  
  
LESTIJDEN VAN 9.45 U TOT  18U :  
9.45u - 13 u - praktijk zwangerschapsyoga  
13u – 1.30 u – middagpauze  
13.30u - 18 u - theorie en praktijk

**MODULE 1 : 6  CURSUSDAGEN – BASIS ZWANGERSCHAPSYOGA EN GEBOORTE**

**ZON 27APRIL**   
GENT

Zwangerschapsyoga is zorg dragen voor het zwangere lichaam met ademhaling, houdingen, klank en meditatie.   
Wat wel en niet doen tijdens zwangerschap. Leren omgaan met spanning en pijn dmv de ademhaling.   
Het bewustzijn en de kracht van  het bekken, het centrum. Juiste houding en oefeningen van het bekken in het lichaam tijdens de zwangerschap.   
.Het zwangere bekken vanuit Osteopatie.

**ZON 18 MEI**  
GENT  
  
Zwangerschapsyoga als creatieproces.   
Aarding als steun en voeding en voorwaarde voor stabiliteit en evenwicht.  Massage voor zwangere lichaam.   
Het belang van beweging in yoga-asana’s en adem.  
Contact met de baby. Fysiologie van de zwangerschap vanuit zwangerschapsyoga.

**ZON 1 JUNI**   
MAARKEDAL  
  
Zwangerschapsyoga tijdens de weeën golven. Latente fase en actieve fase.  
Hoe houdingen, aandacht, beweging, ademhaling de ervaring van intensiteit en pijn omzetten in kracht en ontspanning.

**ZON 22 JUNI**  
MAARKEDAL

Zwangerschapsyoga in het scenario van de weeën en het baren.  
Fysiologie van de bevalling vanuit zwangerschapsyoga.   
Duiding en vragen van ervaren vroedvrouw Frnacine Deroo.  
Zwangerschapsyoga en Geboorterecht.

**WEEK-END VAN VRIJDAGAVOND TOT EN MET ZONDAG 15-16-17 AUG**   
  
Principes zwangerschapsyoga zelf uitgebreider ervaren en toepassen. Yoga ervaren persoonlijk, in jouw lichaam.   
Tijd nemen om je eigen yoga praktijk opbouwen of verrijken.   
Dit is de voorwaarde en als basis voor je overdracht tijdens je begeleiding met zwangerschapsyoga.  
Om zelf rustig en ontspannen te zijn in de omgang met zwangere vrouwen.

**MODULE 2 : 6  LESDAGEN- VERDIEPING VAKKENNIS EN TOEPASSING ZWANGERSCHAPSYOGA EN GEBOORTE**

**ZON 14 SEPT**  
MAARKEDAL

Energetische werking, beweging en dans tijdens de zwangerschap en bevalling.   
Cranio-sacraal therapie zorg voor zwangere  bekken op bevalling. Contact met baby, draaien baby bij verkeerde ligging, herstel moeder en baby na bevalling.   
Zorg voor het de balans in het zwangere bekken en bekkenpijnen. De invloed van zwangerschapsyoga op de ‘de ligging van de baby’ en vandaaruit op de bevalling.  
Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.

**ZON  5 OKT**MAARKEDAL

Sessie Zwangerschapsyoga voor partners.   
Eén les per reeks van 10 worden de partners mee uitgenodigd om stil te staan bij de rol van de partner en tools te krijgen om de vrouw tijdens de bevalling te steunen.   
 Zwangerschapsyoga en ontvangst van de baby tijdens de geboorte. Verbinding en hechting met de baby.   
De weg van de ziel van moeder en kind voor en tijdens conceptie, zwangerschap en geboorte. De helende kracht van de aanraking,   
Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.

**WEEKEND VRIJDAG  7/8/9/NOV**HOF TER HEIDJE /MAARKEDAL   
  
Verdieping in eigen geboorte en geboortepatroon met ‘Birth into being’ methode. Eigen ervaring met geboorte en bevalling, overdracht en tegen overdacht

**ZON 14 DEC**  
GENT   
Zwangerschapsyoga en ontvangst van de baby tijdens de geboorte. Verbinding en hechting met de baby.   
De weg van de ziel van moeder en kind voor en tijdens conceptie, zwangerschap en geboorte. De helende kracht van de aanraking,   
Psychische processen tijdens zwangerschap en bevalling. Het grote belang van psychische ondersteuning tijdens de zwangerschap en bevaling.    
Functie doula. Bewust zwanger en bevallen. Bewuste keuzes maken, thuis, poliklinisch, ziekenhuis,…  
  
**ZON ….FEBR  2026**  
MAARKEDAL  
.Bewust van de groeikansen, inzichten en bewustzijnssprong die de zwangere en barende vrouw, de baby en haar partner kunnen ontdekken. Bewust zijn.  
Proefles deelnemers + uitgebreide bespreking details yoga techniek en overdracht lesgeven.  
  
**RESERVE DATUM ZON ….FEBR 2026**

**MODULE 3 : 2 LESDAGEN + STAGE – TOEPASSING IN EIGEN LEVEN:WERKVELD  
  
Deze opdrachten worden reeds vanaf module 1 geïntegreerd.   
Maar in module 3 komen ze tot hun eindfase en worden ingediend.**

**1. NABESCHOUWING NA ELKE LESDAG VAN 2 BLADZIJDEN.  
  
2. DE 10 SESSIES ALS STAGE LESSEN GEVEN AAN MEDESTUDENTEN + feedback**Uit ervaring heb ik geleerd dat deze kans van stage lessen enorm belangrijk is om deze specialisatie werkelijk juist onder de knie te krijgen.  
  
**3. PROEFSESSIE GEVEN AAN DE GROEP   
  
4.PROEFSCHRIFT/CREATIE**vertrekkende vanuit eigen ervaringen zwangerschapsyoga en geboorte. Min 25 bladzijden.

**DATA DELEN PROFSSCHRIFT/CREATIE’S AFHANKELIJK VAN DEELNEMERS   
  
 ZONDAG ….JUNI**MAARKEDAL

VOORSTELLING PROEFSCHRIFT/CREATIE ( datum afhankelijk van de proefschriften)

**ZONDAG …..SEPT**MAARKEDAL  
  
VOORSTELLING PROEFSCHRIFT/CREATIE ( datum afhankelijk van de proefschriften)Uitreiken van getuigschriften. Integratie zwangerschapsyoga in eigen specialisatie. Principes bij opbouw lessen. Verdieping. Vragen.

**LOCATIE’S EN DATA  
Door overmacht, sluiten van locaties, e.a. organisatorische redenen  kan de locatie en data aangepast worden.**GENT  
MAARKEDAL   
HOF TER HEIDJE /MAARKEDAL

**INSCHRIJVING, PRIJS EN BETALING  
Stuur een mail naar** [lutvanmelle@liveyoga.be](mailto:lutvanmelle@liveyoga.be) **voor meer info.**

**ZWANGERSCHAPSYOGA INTEGREREN IN JOUW WERKVELD**

De opleiding, specialisatie, bijscholing zwangerschapsyoga is en degelijke cursus met een uitgebreid en gedetailleerd  cursusboek van 700 blz. met afbeeldingen. Deze opleiding geeft de mogelijkheid zich te specialiseren in de integrale zwangerschapsyoga. Dzw yoga voor tijdens de zwangerschap en als voorbereiding op de bevalling.  Ze staat open voor iedere geïnteresseerde die deze kennis wil integreren bij de begeleiding van zwangere vrouwen, binnen de eigen specialisatie of binnen een ruimer werkveld: yogadocenten, vroedvrouwen, kinesisten, gynaecologen, artsen, massage therapeuten, doula’s, e.a.  Een getuigschrift van deze opleiding wordt afgeleverd. Na het succesvol afronden van de opleiding ben je degelijk voorbereid om deze kennis toe te passen in jouw vakgebied en kan je de lessenreeks van 10 lessen geven.

YOGADOCENTEN : Deze opleiding biedt aan  yoga-docenten de mogelijkheid om zwangerschapsyoga te doceren. En de kansen die de zwangerschap biedt maximaal en met kennis te benutten ipv enkel yoga wat aan te passen aan de zwangere vrouw. Zwangerschapsyoga biedt oefeningen voor tijdens de zwangerschap, een degelijke voorbereiding op het gebruik van yogaoefeningen tijdens de bevalling, een voorbereiding op een bewuste bevalling en een natuurlijke geboorte. .

VROEDVROUWEN & DOULA’S :  Vroedvrouwen  kunnen de yoga oefeningen en werkwijze integreren in  hun werkveld, de vrouw met zwangerschapsyoga begeleiden.  Men kan de reeks van 10 lessen geven onder een titel die bij je eigen beroep aansluit bv : ‘Ontspannen tijdens zwangerschap en bevalling’ met de vermelding dat je met yoga oefeningen, ademhaling en meditatie werkt vanuit je specialisatie zwangerschapsyoga.’ Onder deze aankondiging of gelijkaardige kan je dan de reeks van 10 lessen die je leert in de opleiding geven zonder dat je een yoga opleiding gevolgd hebt of volgt.  De specialisatie zwangerschapsyoga staat ook garant voor de juistheid en degelijkheid van deze reeks. Je krijgt een zeer uitgebreide achtergrond. Bovendien hebben vroedvrouwen reeds een uitgebreide vakkennis vanuit hun specialisatie waarop ze kunnen aansluiten.

ANDERE VAKGEBIEDEN & GEÏNTERESEERDEN: Ditzelfde geld voor alle andere vakgebieden.  Men kan deze kennis yogaoefeningen en werkwijze integreren tijdens de bevalling en zo in hun werkveld, de vrouw met zwangerschapsyoga begeleiden. Vroedvrouwen kunnen de kennis van deze specialisatie integreren in de prenatale lessen of een extra reeks naast de prenatale met bv ‘Ontspannen tijdens zwangerschap en bevalling’ met de vermelding dat je met yoga oefeningen, ademhaling en meditatie / vanuit je specialisatie zwangerschapsyoga.  Onder deze aankondiging of gelijkaardige kan je dan de reeks van 10 lessen die je leert in de opleiding geven zonder dat je een yoga opleiding volgt.  De specialisatie zwangerschapsyoga staat ook garant voor de juistheid en degelijkheid van deze reeks. Je krijgt een diepgaande kennis.   
  
Schrijf snel in   
😊  
HARTELIJK WELKOM!

Lut

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |