

# samen STERK STARTEN

## LEIN



### Workshop: 'Goede voeding; de beste start voor je baby'

DOOR MARIE-JOSE TORENVLIET

Ben je zwanger? Of wil je zwanger worden? Dan is het extra belangrijk om gezond en veilig te eten en drinken.

Dat is goed voor jezelf en voor je baby.

We staan in deze workshop stil wat jij en je baby precies nodig hebben. Wat moet ik extra eten?

Wat kan ik beter laten staan? Is extra vitamines slikken nodig? Zwangerschapskwaaltjes verhelpen met voeding en wat is een normale gewichtstoename?

Kom voor de antwoorden!

[www.nutrifit.nl](http://www.nutrifit.nl)



### Workshop 'Liefdevol welkom: contact met je baby in je buik'

DOOR JOZE JONKER

Hechting begint in de zwangerschap. Zorg voor een goede start door tijdens de zwangerschap bewust contact met je baby te maken. In deze workshop leer je in ontspanning en beweging de band met je baby op te bouwen en ruimte te maken voor je kindje.

Zo bevorder je de veilige hechting en een zachtere landing van je baby in de 'grote mensen wereld'. Samen in beweging voor een goede start!

[www.praktijkkyma.nl](http://www.praktijkkyma.nl)



### Workshop 'Bewust starten als ouder, doorbreken van familiepatronen'

DOOR MELANIE DE VREEDE

In welke familie je bent opgegroeid heeft invloed op hoe jij vandaag de dag in het leven staat. Zo heeft iedere familie sterke kanten. Maar ook van generatie op generatie doorgegeven thema's zoals onzekerheid, hechting, teveel zorgen voor de ander. Jij doet zo je best om het anders te doen en toch trap je elke keer weer in dezelfde valkuilen. Welk voorbeeld wil jij meegeven aan je kindje? Hoe doorbreek je dit patroon?

[www.samensterkinopvoeden.nl](http://www.samensterkinopvoeden.nl)



### Workshop 'Hoe bereiden we ons voor naar de bevalling toe, praktisch en met onze mindset'

DOOR KARIN EVERAARTS

In deze workshop gaan we het hebben over praktische zaken maar ook over je bewustzijn, je mindset. Je krijg handige informatie en tools om op de juiste manier om te kunnen gaan met je energie, met communicatie, met baringspijn of -angst. Wat is voor jou belangrijk.

Samen gaan we voor een positieve belevenis van je bevalling. Met de juiste mindset kan je het aan. Partners zijn welkom.

[www.karineveraarts.nl](http://www.karineveraarts.nl)

## AANMELDEN

Locatie | Data workshops  
LEIN | ZIE WEBSITE

via de website:  
[WWW.LEIN.NL/WORKSHOPS](http://WWW.LEIN.NL/WORKSHOPS)  
Maseratilaan 6, 3261 NA Oud-Beijerland

1 persoon | 2e persoon  
10,- | 5,-

# samen STERK STARTEN

## LEIN



### Workshop 'Bewust je ouderplek innemen; van partners naar ouders'

DOOR MELANIE DE VREEDE

Met de komst van een kindje verandert je leven. Op een luchtige wijze neem ik jullie mee in de wereld van beginnend ouderschap en denk praktisch mee in hoe jullie deze verandering kunnen vormgeven. Wie neemt als ouder welke taak op zich? Hoe blijf je met elkaar in verbinding? Een gelukkige ouderrelatie heeft een positieve invloed op de gezondheid en ontwikkeling van je kindje!

[www.samensterkinopvoeden.nl](http://www.samensterkinopvoeden.nl)



### Workshop 'Babyreflexmassage: tijd en aandacht voor jou en je kindje'

DOOR MARIEKE STUTVOET

Tijdens deze cursus babyreflexmassage leer je diverse massagetechnieken die gelijk toepasbaar zijn op jouw kindje. Je geeft het gevoel van rust en veiligheid en helpt diverse babykwalen verlichten. Hoe fijn is het als jij zelf jouw kindje kan helpen op elk moment bij onrust of als ze pijn hebben. En tegelijkertijd ontspant je kindje en bouw je een liefdevolle band op.

[www.praktijkgiovida.nl](http://www.praktijkgiovida.nl)



### Workshop 'Hechting' in beweging'

DOOR JOZE JONKER

Wil je de band met je kindje versterken? Kom dan samen spelen! Door te spelen, aan te raken en te bewegen doen jullie samen nieuwe, positieve ervaringen op. Je leert de lichaamstaal en de behoeften van je kindje beter te begrijpen en er passend op te reageren. Met de vaardigheden die je opdoet kun je thuis zelf aan de slag.

[www.praktijkkyma.nl](http://www.praktijkkyma.nl)



### Workshop: 'Spelenderwijs opvoeden'

DOOR MELANIE DE VREEDE

Kom samen met je kindje ervaren hoe leuk spelenderwijs opvoeden is. Deze interactieve workshop voor moeder en kind laat zien wat je kindje nodig heeft om zich fijn te voelen en hoe je daarop aansluit. Deze workshop is gegarandeerd inspirerend, praktisch en je bent gezellig met andere moeders en kindjes.

[www.samensterkinopvoeden.nl](http://www.samensterkinopvoeden.nl)

## AANMELDEN

Locatie | Data workshops  
LEIN | ZIE WEBSITE

via de website:  
[WWW.LEIN.NL/WORKSHOPS](http://WWW.LEIN.NL/WORKSHOPS)

1 persoon | 2e persoon  
10,- | 5,-

Maseratilaan 6, 3261 NA Oud-Beijerland