



## VAN HARTE GEFELICITEERD MET JE KLEINTJE!

BABYMASSAGE  
VOEDT JE KINDJE MET  
AANDACHT, WARMTE EN  
TEDERHEID.

JE LEERT SIGNALEN VAN JE  
KINDJE KENNEN.

MASSAGE KAN KRAMPJES  
VERMINDEREN EN VERSTERKT DE  
HECHTING.

ZO GROEIT JULLIE BAND VAN  
LIEFDE.

## BABYMASSAGE

### HUIDCONTACT

De huid van je kleintje is het eerste zintuig dat waarneemt. Je kleintje werd in je buik zacht gewiegd, aangeraakt en geprikkeld. Na de geboorte heeft jou kind behoefte aan binding/hechting. Het is zelfs van levensbelang dat jij de warmte en liefde die je kleintje nodig heeft beantwoordt. Babymassage is een uitgelezen moment om dit te doen.

### VOORDELEN

Massage kent naast hechting nog vele voordelen: het bevordert de neurologische ontwikkeling, doet het groeihormoon toenemen, vermindert het stresshormoon adrenaline, verbetert het immuunsysteem, verbetert de doorbloeding van weefsels en beïnvloedt de ademhaling en spijsvertering. Kortom het heeft een positieve en kalmerende uitwerking. Ook op jouw als ouder.

### INFORMATIE

Tijdens de bijeenkomsten ontvang je de benodigde informatie over aanraking, hoe te masseren én wat je kunt doen bij veel voorkomende kwaaltjes. Ook leer je eenvoudige baby yogaoefeningen.

### ERVARINGEN DELEN

Daarnaast kan het vader/moederschap vragen of onzekerheden opleveren. Niets is zo fijn als je ervaring kunnen delen en kennis te nemen van tips van anderen. Hier is ruimte voor in de cursus.

### ALGEMEEN

De cursus bestaat uit een reeks van 4 lessen met max. 6 deelnemers.

Alle aspecten van zachte aanraking tot aan shantala babymassage komen aan bod. Om ervaring op te doen is het aan te bevelen thuis regelmatig te masseren. Zo maak je je stap voor de stap de werkwijze eigen.

Iedereen kan het. Zolang je maar met aandacht, mindfull aanwezig bent bij wat je doet.

### MEENEMEN

Een grote handdoek, verschoning en voeding. Een goede biologische olie ontvang je cadeau op de eerste bijeenkomst.

### INFO/VRAGEN

Wil je lieve thuis in je eigen omgeving leren masseren? Privé les aan huis of op locatie is ook mogelijk.

Voor actuele prijzen kijk je op de website.

Neem gerust contact met me op als je nog vragen hebt.

Ik kijk er naar uit jullie te ontmoeten!

Namasté,  
Kirsten Vrijman



### VRIJMAN-YOGA

“in de stilte, als vrij-man, ontdek je wie je werkelijk bent.”

06-37444306

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