

Over De Baker Kraamverzorging

De Baker Kraamverzorging is zo'n drieëntwintig jaar geleden gestart door een kraamverzorgende die zich niet kon vinden in de manier waarop toentertijd kraamzorg werd verleend door de grote kraamzorgorganisaties. Het leek er vaak op dat kraamzorg niet werd verleend voor het welzijn van moeder, kind en het gezin maar om de kraamzorgorganisatie en haar staf te gerieven. De organisatie bepaalde hoe kraamzorg werd verleend en het gezin moest zich maar aanpassen!! De slogan "*U zegt wat u wilt... Wij zorgen dat het ook zo gebeurt!!*" is toen ontstaan en is nog steeds "lijfspreuk" bij al het doen en laten van management en medewerkers van de Baker Kraamverzorging.

In de tussentijd is er natuurlijk veel veranderd. Veel ervaring is opgedaan, ervaren en deskundige medewerkers zijn aangetrokken en zelf opgeleid. Een eenmans (vrouw!) bedrijf is uitgegroeid tot een efficiënt werkend en professioneel bedrijf met zo'n 75 medewerkers en 2500 verzorgingen per jaar. Maar ook is goed geluisterd naar wat de "markt" (jullie en jullie gezin) wil. Jullie geven aan welke ondersteuning jullie willen. Wij passen onze ondersteuning daarop aan. Een greep uit onze ondersteuning:

- Kraamzorg
- Borstvoedingspraktijk
- Borstvoedingswinkel
- Babymassage
- Lactatiekundigen
- Menyogy
- Voorlichting

De Baker Kraamverzorging: Als u wilt dat het goed bevalt!!



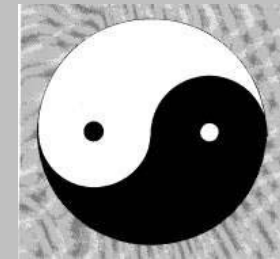
MENYOGY

Astrid van Noord – de Bueger
Banne Buikslootlaan 63D
1034 AA Amsterdam
Tel: 020-6314510
Fax: 020-4920263
menyogy@debaker.nl
www.debaker.nl
www.mijnborstvoeding.nl

De Baker
Kraamverzorging

MENYOGY

Zwangerschapscursus



De Baker Kraamverzorging

Tel: 020-6314510

Menyogy

WAT IS ZWANGERSCHAPS 'MENYOGY' ?

Het doel van deze cursus zwangerschaps 'Menyogy' is het bewust worden van je eigen lichaam en vertrouwen krijgen in je eigen lijf. Het bewust leren spannen en ontspannen van je lichaam. Spanning kan worden losgelaten door bewust gebruik van de ademhaling. Tijdens de bevalling kom je ook spanning tegen en deze kan worden losgelaten d.m.v. oefeningen waardoor er weer ontspanning ontstaat. In deze cursus 'Menyogy' worden oefeningen gebruikt vanuit de **MEN**sendieck, **YO**ga en **GY**m.

De cursus wordt gegeven in een klein groepje van maximaal 6 personen. Dit betekent dat je samen met andere cursisten start die in dezelfde maand zijn uitgerekend. Hierdoor zit iedereen ongeveer in dezelfde fase van de zwanger(en)ouder)schap waardoor er een hechtere groepsvorming ontstaat en je meer herkenning en steun van elkaar kunt ervaren, ook al beleeft iedereen het op zijn eigen wijze.

INHOUD VAN DE LESSEN:

Tijdens alle lessen worden er oefeningen en ontspanning gegeven, afwisselend met informatie en ademhalingsoefeningen. Tijdens de twee partnerlessen worden de partners op de hoogte gebracht van hun deelname aan de bevalling, de ademhalingstechnieken, diverse baarhoudingen en het geboorteverhaal. Ook wordt de partner geleerd om een energetische voetmassage te geven.

WANNEER BEGINNEN:

De cursus gaat van start ongeveer rond de 25^e week van de zwangerschap. De cursus bestaat uit 13 lessen waarvan 2 partnerlessen en een 'baby-show'.

MEENEMEN:

Doe gemakkelijk zittende kleding aan en neem je eigen (bad)handdoek mee en eventueel een flesje water.

KOSTEN:

De kosten voor 13 lessen Menyogy bedragen € 150,00. Eventueel is gespreide betaling mogelijk. Vraagt u gerust naar de voorwaarden.



AANVANG MENYOGY 2008/2009

Neem contact op via menyogy@debaker.nl voor de actuele aanvangsdata.

INSCHRIJVEN:

Inschrijven kan 7 dagen per week via telefoonnummer 020-6314510, of stuur een mail naar menyogy@debaker.nl

WIE IS:

Astrid van Noord-de Bueger: ik ben sinds 2002 werkzaam bij de Baker als kraamverzorgende en ik ben moeder van twee kinderen. Het werken in de kraamzorg doe ik met ontzettend veel plezier. De interesse rondom zwangerschap, geboorte en de tijd daarna is altijd gebleven en alleen maar versterkt. Na een opleiding te hebben gevolgd voor zwangerschapsyoga-docente bij Mudra Cursuscentrum te Amsterdam ga ik vol enthousiasme van start met de zwangerschaps- 'MENYOGY' cursus bij de Baker Kraamverzorging.

Ik hoop jullie gauw te ontmoeten!



**Met vriendelijke groeten,
Astrid van Noord – de Bueger**