



2025

# ZWANGER CIRKEL

GELUKKIGE MAMA, GELUKKIGE BABY

# ONTDEK DE KRACHT VAN JOUW ZWANGERSCHAP

De Zwanger Cirkel is een uniek programma waarin we inzichten delen die jouw zwangerschap en moederschap verdiepen. In een warme en veilige omgeving brengen we vrouwen samen die net als jij bewust willen stilstaan bij deze bijzondere periode.

In dit programma leer je:

- Hoe je zwangerschap en geboorte invloed hebben op de ontwikkeling en hechting van je baby.
- Hoe je intuïtie en bewustwording een sterke basis leggen voor jouw moederschap.
- Praktische tools om met vertrouwen je baby te verwelkomen en jezelf te ondersteunen.

Onze aanpak combineert geboortepsychologie, met inzichten vanuit hechting en de kracht van jou intuïtie. Dit programma helpt je begrijpen hoe jouw ervaringen een blijvende impact hebben op je baby, en geeft je de handvatten om een liefdevolle, bewuste start te maken.



# HET GROOTSTE GESCHENK VOOR JEZELF EN JE BABY



Zwangerschap en bevalling zijn niet alleen fysiek zwaar, maar raken je ook mentaal en emotioneel. Veel aanstaande moeders voelen de druk om straks een goede moeder te zijn, en die angst om te falen kan je onzeker maken. Wat veel moeders niet weten, is dat oude patronen, angsten en zelfs ervaringen uit je eigen conceptie, zwangerschap en kinderjaren tijdens je zwangerschap en bevalling naar boven kunnen komen. Dit kan je onverwachts raken en dat gevoel van 'niet goed genoeg zijn' versterken.

Door je hier bewust van te worden en er liefdevol mee om te gaan, geef je jezelf én je baby rust en ruimte. Wij helpen je deze gevoelens te doorbreken, zodat jij vol vertrouwen kunt genieten van het moederschap. Je leert hoe je je kindje een liefdevolle, stressvrije start kunt geven, zonder dat de spanningen van het verleden jouw ervaring als moeder beïnvloeden. Zo bouw je een sterke basis voor jezelf en voor je kleintje, en kun je de moeder zijn die je diep van binnen al bent.

# BEN JIJ?

## **Een (aanstaande) moeder die...**

voelt dat ze het anders wil doen? Iemand die bewust stilstaat bij hoe emoties, stress of angsten tijdens de zwangerschap en geboorte invloed kunnen hebben op zichzelf en haar baby?

## **Wil jij...**

- Leren hoe je met jouw angsten en emoties kunt omgaan, zodat je baby zich veilig en geliefd voelt in jouw buik?
- Begrijpen hoe jouw keuzes tijdens de zwangerschap en geboorte het leven van je baby positief kunnen beïnvloeden?
- Vol vertrouwen beslissingen nemen die aansluiten bij wat jij en je baby nodig hebben?

## **Ben je nieuwsgierig naar...**

- Hoe je de signalen en lichaamstaal van je baby na de geboorte kunt herkennen en begrijpen?
- Hoe je, zelfs na een intense geboorte-ervaring, jouw baby optimaal kunt ondersteunen in zijn of haar emoties en behoeften?
- De impact van interventies tijdens het geboorteproces en hoe je hierin bewuste keuzes kunt maken?

## **Verlang je naar...**

- Een diepe verbinding met je baby, nog vóór de geboorte?
- Het vertrouwen dat je jouw kindje liefdevol kunt begeleiden, ongeacht de omstandigheden?
- Het doorbreken van conditioneringen, zodat je vol rust en intuïtie in het moederschap kunt stappen?

## **En wil je vooral...**

Een liefdevolle en bewuste start geven aan jouw baby, met zo min mogelijk negatieve imprints? Zodat je jouw kindje verwelkomt in een veilige, warme en verbonden omgeving?

# WIST JE DAT..

Elke geboorte een unieke en intense ervaring is, zowel voor jou als voor je baby? Zelfs wanneer het liefdevol en verbonden verloopt, is het een overweldigend proces voor je kleintje.

Jouw emoties tijdens de zwangerschap en geboorte van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van je baby? Stress en angst kunnen onbewust worden doorgegeven, maar door bewustwording creëer je een veilige basis.

Je baby tijdens de geboorte dezelfde intense gevoelens ervaart als jij?

Je als moeder alle middelen hebt om de geboorte op jouw manier te beleven, met steun van je omgeving en technieken zoals spinning babies en hypnobirthing, terwijl je baby deze intense ervaring helemaal alleen doormaakt?

Jouw liefdevolle aanwezigheid het verschil maakt tijdens de bevalling?

Dat je kindje zonder woorden veel signalen geeft over zijn behoeften, en dat je kunt leren deze signalen te begrijpen en erop in te spelen?



# MET ONZE METHODIEK..



Geven we inzicht in hoe je eigen geboorteverhaal je kan beïnvloeden tijdens de geboorte van je baby.

Helpen we jou de band met je baby te versterken, ongeacht de omstandigheden.

Leren we je om bewust om te gaan met jouw emoties.

Geven we je tools om je baby tijdens het geboorteproces te begeleiden.

Leggen we de basis voor een goede hechting voor je baby.

Leer je de eerste signalen herkennen van de behoefte die je baby heeft na de geboorte

# ONS AANBOD

**Twee intieme bijeenkomsten waarin we je, door de ogen van jouw baby, meenemen op een reis door de zwangerschap, geboorte en de periode daarna, voor een sterke en liefdevolle band.**



Je kunt je baby in je buik nog niet zien of horen, maar elke beweging, elk gevoel en elke ervaring heeft een diepgaande impact op zijn toekomstige gedrag en emoties. Stel je voor dat je nu al een kijkje kunt nemen in de wereld van je baby, zijn belevingen en gevoelens, nog voordat hij geboren is. Dit is precies wat wij je bieden!

Onze twee intieme bijeenkomsten nemen je mee op een unieke reis door de zwangerschap, de geboorte en de periode daarna. Door te begrijpen wat er in het brein van je baby gebeurt en hoe hij de wereld ervaart, kun je een sterke en veilige basis leggen voor zijn ontwikkeling. We helpen je deze bijzondere tijd met vertrouwen en liefde te beleven, zodat je niet alleen goed voorbereid bent, maar ook een diepere verbinding met je baby kunt ervaren.

Op de volgende pagina's gaan we in op de thema's die centraal staan tijdens onze bijeenkomsten en hoe ze je kunnen helpen om je zwangerschap en de eerste momenten met je baby nog specialer te maken.

# GEVOELENEN & ANGSTEN

**We bespreken angsten en gevoelens tijdens de zwangerschap en geboorte en geven strategieën om hiermee om te gaan, voor zowel jou als je baby.**

We richten onze aandacht op een belangrijk en vaak gevoelig onderwerp: de angsten en gevoelens die je kunt ervaren tijdens je zwangerschap en rond de naderende geboorte.

Zwangerschap is een periode van grote veranderingen en emoties, en het is heel normaal om angsten en stress te ervaren. Of je nu bezorgd bent over de gezondheid van je baby, de aankomende bevalling, of last hebt van stress door situaties zoals het verlies van een dierbare, veranderingen in je werk, of relatieproblemen – het kan allemaal overweldigend zijn.

Wat vaak helemaal niet besproken wordt, is hoe deze emoties ook de ontwikkeling en het welzijn van je baby beïnvloeden. We duiken dieper in hoe je met deze angsten en stress kunt omgaan. We bieden je handvatten en inzichten die ervoor zorgen dat je je kleintje kunt begeleiden en ondersteunen, zelfs als jij zelf door stress of angsten gaat. Zo zorg je ervoor dat je baby zich veilig en ondersteund voelt, ook wanneer jij het moeilijk hebt.

Daarnaast is het een waardevolle kans om samen met andere moeders te delen, te leren en te groeien. Het is geruststellend om te weten dat elke moeder angsten en gevoelens heeft, en je staat er niet alleen voor. Door samen te werken aan een mentaal gezondere en meer ontspannen zwangerschap, maak je een positieve impact op zowel jezelf als je baby





# JE EIGEN GEBOORTE

**We onderzoeken je eigen geboorteverhaal om inzicht te krijgen in je eigen gedragingen en imprints, zodat je patronen kunt doorbreken en niet doorgeeft aan je kinderen.**

!We gaan samen een ontdekkingsstocht maken: het verkennen van jouw eigen geboorteverhaal. Tijdens deze sessie duiken we diep in de manier waarop je geboren bent en hoe dit je heeft gevormd. Waarom is dit zo belangrijk?

Je geboorteverhaal heeft meer invloed op je leven dan je misschien denkt. Door te onderzoeken hoe je bent geboren, krijg je een helder inzicht in je eigen gedrag en de patronen die je hebt meegenomen uit die tijd. Dit helpt je niet alleen om te begrijpen waarom je bepaalde dingen doet, maar ook om bewust te worden van de imprints die je hebt gekregen.

Het doel is om je te ondersteunen in het herkennen en doorbreken van patronen die je niet onbewust wilt doorgeven aan je toekomstige kinderen.

We nodigen je uit om samen met ons deze reis te maken, zodat je met meer zelfinzicht en bewustzijn straks je nieuwe rol als moeder kunt omarmen.



# VERBINDEN MET JE BABY

**Middels oefeningen richten we ons op prenatale communicatie en het leggen van een sterke emotionele basis met je baby. Je gaat liefde en begrip creëren nog voor de geboorte.**



We duiken in een werkelijk magisch onderdeel van je zwangerschap: prenatale communicatie.

Heb je ooit stilgestaan bij hoe je al tijdens de zwangerschap een speciale band met je baby kunt opbouwen? Deze sessie staat volledig in het teken van het creëren van een liefdevolle en sterke verbinding met je ongeboren kindje. We gaan samen ontdekken hoe belangrijk het is om al vanaf het begin een emotionele connectie te maken.

Wat kun je verwachten?

We delen praktische oefeningen en technieken waarmee je op een eenvoudige maar effectieve manier contact kunt maken met je baby. Deze tools helpen je niet alleen om de band te versterken, maar ook om een warme en veilige omgeving voor je kleintje te creëren, nog voordat hij of zij geboren is.

Door deze oefeningen krijg je niet alleen meer inzicht in hoe je met je baby kunt communiceren, maar je zult ook merken dat je een diepere emotionele connectie ontwikkelt. Het is een kans om een speciale, intieme relatie met je kindje op te bouwen die je zwangerschap nog rijker en betekenisvoller maakt.

# HET GEBOORTEPROCES

**We verkennen de impact van interventies rondom de geboorte en hoe deze baby's beïnvloeden, zodat je krachtige keuzes kunt maken en je je baby in verbinding kan begeleiden in het geboorteproces.**



We gaan dieper in op de geboortereis die de baby maakt, de verschillende interventies die rondom de geboorte kunnen plaatsvinden, en hoe deze je baby kunnen beïnvloeden.

Interventies tijdens de bevalling kunnen soms noodzakelijk en levensreddend zijn, maar het is belangrijk om te begrijpen wat deze ingrepen precies inhouden. We verkennen samen hoe je als ouders bewuste keuzes kunt maken om een ondersteunende en liefdevolle omgeving voor je kleintje te creëren, zelfs wanneer er ingrepen nodig zijn.

We bespreken hoe je je baby het beste kunt begeleiden door deze soms overweldigende momenten, met veel aandacht voor hun behoeften en welzijn. Het doel is om je te helpen goed geïnformeerde beslissingen te nemen en je voor te bereiden op de geboorte op een manier die zowel jij als je baby ten goede komt.

# POSTNATAAL

**We bereiden je voor op het herkennen en reageren op de signalen van je baby na de geboorte-ervaring, zodat je je baby optimaal kunt ondersteunen bij het verwerken van zijn verhaal.**



We richten ons op jou als moeder en hoe je je baby vanaf het moment van de geboorte zo goed mogelijk kunt begeleiden.

We duiken in wat je baby kan meemaken tijdens de geboorte en hoe deze overweldigende ervaringen zich kunnen uiten in hun gedrag. Denk aan huilen, eet- en slaappatronen – allemaal signalen die je kunt leren herkennen en begrijpen. We verkennen samen hoe je deze vroege signalen kunt interpreteren en hoe je je kleintje kunt ondersteunen tijdens deze cruciale eerste weken.

Het doel is om je proactief en goed voorbereid te maken, zodat je niet alleen beter begrijpt wat je baby nodig heeft, maar ook hoe je op een liefdevolle en effectieve manier kunt reageren. We bespreken praktische tips en strategieën die je kunt gebruiken om je baby een soepele overgang naar de wereld buiten de baarmoeder te bieden.

# Wat krijg je van ons?



Twee middagen van in totaal 8 uur waarin we verbinden met elkaar en je baby.

Werkboek met opdrachten die aansluiten bij de thema's, zodat je de kennis direct kunt toepassen.

Kennis en inzichten over hoe je baby de zwangerschap en geboorte ervaart, zodat je bewuste keuzes kunt maken die het welzijn van je baby bevorderen.

Een holistische aanpak die niet alleen de fysieke, maar ook de emotionele en energetische aspecten van zwangerschap en geboorte aanraakt.

Begeleiding bij het schrijven van je geboorte- en hechtingsplan, zodat je met vertrouwen en helderheid de beste keuzes maakt voor jou en je baby.

De kennis, tools en gemoedsrust die je nodig hebt om de signalen en lichaamstaal van je baby te herkennen en te begeleiden na de geboorte.

Investering: € 299