



## *De ontwikkeling van de motoriek voor de geboorte*

*De fundering voor  
je houding en  
functioneren in je  
latere leven*



## ***Wat is het belang van deze bijzondere periode voor je geboorte?***

*Al in de baarmoederperiode wordt de basis gelegd voor ons unieke houdings- en bewegingssysteem. Het is het fundament voor je houding en functioneren in je latere leven.*

*Zijn er zwakke plekken in de fundering, dan kan je nog zo'n sterk huis bouwen, het zakt een keer in. Als je persoonlijke fundering niet waterdicht is, dan kan je naar buiten toe nog zo sterk overkomen, van binnen wankelt het. Situaties en valkuilen als onzekerheid, bang om door de mand te vallen, niet goed uit de verf komen of herhaaldelijk over je grenzen gaan komen hieruit voort.*

*Op de lange termijn kan het zelfs leiden tot overspannenheid of een burn out.*

*Met oefeningen kunnen we het fundament herstellen, zodat je vanuit je totale (wezenlijke) basiskracht vaste grond onder je voeten voelt, de kans op valkuilen minder wordt en er gezond gebouwd (gefunctioneerd) kan worden.*

### **In deze cursus gaat om:**

- de motorische ontwikkeling van de conceptie tot en met de geboorte*
- het door middel van fysieke oefeningen beleven van de drie verschillende stadia in deze ontwikkeling*
- het ontdekken hoe het met jouw fundering gesteld is en hoe de oefeningen positief kunnen bijdragen aan je innerlijke kracht*

# Programma

- Module 1** *Theorie: De motorische ontwikkeling vanaf de conceptie tot de geboorte volgens het Lichaam-Geest-Ziel model. Uitleg behorende bij het eerste stadium 0 tot 3 maanden in de baarmoeder. Praktijk: oefening 0-3 maanden*
- Module 2** *Theorie: De motorische ontwikkeling tussen 3 en 6 maanden. De dimensies (bewustzijnsmogelijkheden) vanaf de conceptie tot en met de geboorte. Praktijk: oefening 3-6 maanden.*
- Module 3** *Theorie: De motorische ontwikkeling tussen 6 en 9 maanden. De dimensies (bewustzijnsmogelijkheden) van de moeder tijdens de zwangerschap. Praktijk: oefening 6-9 maanden*
- Module 4** *Theorie: De geboorte in al haar facetten. Praktijk: alle oefeningen vanaf de conceptie tot en met de geboorte.*

*Deze cursus wordt gegeven, verdeeld over 3 dagdelen of 4 avonden.*

**Aanmelden en informatie:**

website: [www.vitaal.nl](http://www.vitaal.nl), mail: [info@vitaal.nl](mailto:info@vitaal.nl)

ook kunt u contact opnemen met de administratie van de praktijk:

tel. 070-3505444



Colijnplein 12a  
2555 HA Den Haag  
T 070 350 54 44  
info@vitaal.nl  
www.vitaal.nl



*Wij werken met de houdings- en bewegingsoefeningen van de methode Niek Brouw, arts.*

*Ons Aanbod: individuele behandelingen en consultancy, cursussen, lezingen, vitaal trainingen en een vitaalscan/houdingsdiagnose.*

*Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden.  
Ons ervaren team is je graag van dienst!*

