

Zwanger zijn en bevallen zonder angst of stress

Herken je jezelf hier in?

Ben je in verwachting en blij dat je een kindje krijgt, maar wordt de blijdschap overschaduwd door de aanwezige angst, stress en spanning voor zwangerschap/ bevalling.

Voel je je gespannen, ben je bang voor de bevalling of heb je eerder een zware bevalling meegemaakt?

Dan helpt deze training jou je angsten te overwinnen.

Doel training:

Met minder angst en stress je zwangerschap doorlopen en ontspannen bevallen.

Wat leer je in de training?

- ◆ Herkennen van angstsymptomen
- ◆ Leren ontspannen
- ◆ Leren omgaan met gedachten die angst en/of stress oproepen
- ◆ Leren omgaan met praktische zaken die angst en/of stress oproepen
- ◆ Het verminderen/wissen van (relevante) nare ervaringen

Opzet training:

- ◆ De training bestaat uit wetenschappelijk effectief bewezen methodes.
- ◆ De training bestaat uit 3 sessies van 2 uur.
- ◆ Maximale groepsgrootte is 6 personen.
- ◆ Groepen zullen (indien mogelijk) worden samengesteld uit of vrouwen die al eerder een bevalling hebben meegemaakt oftewel die voor de eerste maal gaan bevallen.
- ◆ Plaats van de training is mijn praktijkadres in Duiven op maandag- of donderdagavond.
- ◆ Eerstvolgende start (bij voldoende aanmeldingen) is in februari van 19 tot 21 uur.
- ◆ Aan het einde van elke trainingsbijeenkomst is er aandacht voor individuele vragen.
- ◆ De kosten van de basistraining bedragen € 95,00.



Aanmelden? Stuur een e-mail naar info@praktijklawro.nl

Heb je nog vragen? Schroom niet en bel me. Ik hoop je te ontmoeten op de training

Susanne Lawro

Cognitief gedragstherapeut / EMDR therapeut io

06-28 42 15 66 Voor meer info zie www.praktijklawro.nl

