

Met liefde

voor ouder en kind

In deze nieuwsbrief.....

Wij hebben lekker genoten van onze vakanties en nu de scholen weer (bijna) beginnen, starten ook bij ons weer nieuwe activiteiten en lessen.

Ben je zwanger of (pas) bevallen. Met liefde Utrecht heeft iets wat bij je past!

- Activiteiten en startdata
- Workshop herstellen na je bevalling
- Fysiotherapie
- Samenwerking Gebaar en ervaar
- Cursussen aan huis
- Volg ons op Instagram
- Slaaptherapie
- Review op google

Activiteiten en startdata

Sportlessen

Sporten tijdens de zwangerschap
Maandag 19:30 uur

Fit mama
Maandag 20:30 uur

Dinsdag 19:30 uur

Moeder en kind gym
Donderdagochtend 9:15 uur



Cursussen

Babymassage cursus
20, 27 september en 4 oktober 10:30 uur

Theoriecursus
24 september 9:30 uur

Webinar 'herstellen na je bevalling'
6 oktober 19:30 uur



Iedere maandagavond 19:30 uur.

[Sporten tijdens de zwangerschap](#)

Deze les is tot eind september vol.

Iedere maandag om 20:30 uur en dinsdag om 19:30 uur.

Ben je (pas) bevallen en wil je weer gaan sporten maar weet je eigenlijk niet wat je wel (en vooral niet!) mag doen. Doe dan mee met onze les [sporten na de bevalling](#). Er wordt gewerkt aan je algehele kracht en conditie en met speciale aandacht voor je buikspieren. En ja, ook met een diastase mag je je buikspieren op een verantwoorde wijze trainen! al onze lessen worden begeleid door een fysiotherapeute.

Dinsdag 30 augustus om 9:15 uur start er weer een groep [moeder & kind gym](#). Ben je pas bevallen en wil je gezellig (binnen) sporten en geen gedoe met oppas. Dan is dit de juiste les. In de les wordt extra aandacht besteed aan je core, buik en bekkenbodemspieren.

Dinsdag 20 september om 10:30 uur start er weer een cursus [babymassage!](#) In drie lessen leer je hoe je je kindje met de juiste technieken van top tot teen(tjes) kan masseren.

Zaterdagochtend 24 september wordt er weer een [theoriecursus](#) geven. In één ochtend worden jij en je partner helemaal voorbereid op de bevalling. Data voor het najaar volgens nog. De cursus wordt ongeveer 1 keer per maand aangeboden.

Donderdag 6 oktober om 19:30 uur is de workshop ['herstellen na de bevalling'](#) (zie hieronder voor meer data en info)

Workshop: 'Herstellen na je bevalling'

De workshop 'herstellen na de bevalling' is weer ingepland. Tijdens de zwangerschap lees en hoor je veel over de bevalling maar hoe zien de eerste paar weken na de bevalling eruit. Wat kan je verwachten van het herstel, wat is nu precies een diastase en wat kan je zelf doen om je herstel te bevorderen.

Ben je zwanger en wil je meer weten over het herstel na je bevalling? Doe dan mee met deze workshop!

De kosten voor de workshop zijn €17,50
Dit is inclusief herstelprogramma met adviezen en oefeningen, twee filmpjes met voorbeeld work-outs en een filmpje 'diastase check'.

Datum;
Donderdag 6 oktober om 19:30 uur

Interesse?? Kijk op onze [website](#) of stuur een mailtje

Fysiotherapie

Het is niet bij iedereen bekend, maar wij hebben ook een fysio- / oefentherapie praktijk. Op dinsdag en donderdag geven wij individuele consulten voor de fysio- of oefentherapie.

Monique heeft diverse cursussen en opleidingen gedaan om haar nog meer te specialiseren klachten aan het bekken. Monique is bekend met de methode van [Cecile Röst](#) en de [NIMOC](#) methode. De laatstgenoemde methode is een snelle en pijnloze manier om van stuitklachten af te komen!

Wil je meer weten of een afspraak maken? Kijk dan op onze [website](#).

Samenwerking Gebaar en ervaar

**KENNISMAKINGS-
WORKSHOP**
(online)
28 september - 20u00
20 oktober - 20u00
22 november - 20u00

OUDERCURSUS
11 december - 14u30
15 januari 2023 - 14u30
12 februari 2023 - 14u30

www.gebaarenervaar.nl
gebaaarenervaar@gmail.com

Kelly en Ann geven cursussen babygebaren. Ze geven online cursussen maar ook cursussen bij ons in onze locatie. Kindjes kunnen eerder communiceren met gebaren dan met hun stem. Het aanleren van gebaren is dus een mooie manier om eerder te kunnen communiceren met je kindje. Dit scheelt soms veel frustratie! Wil je meer weten kijk dan op hun [website](#).

Cursussen aan huis

Gun jezelf de luxe van een privé cursus aan huis! Alle informatie en de gelegenheid tot het stellen van al je vragen; gewoon in je eigen, vertrouwde, omgeving.

Wat dacht je van de zwangerschaps [VIP cursus](#). In één avond word je helemaal bijgepraat over alles rondom de bevalling en wat je partner kan doen om de beste bevalcoach te zijn tijdens jouw bevalling.

Ook de [babymassage](#) cursus geven we aan huis. Helemaal privé voor jou en je kindje. Deze cursus is super fijn om thuis te doen. Geen gesleep met je baby en de luiertas!

Volg ons op Instagram!

Volg ons op Instagram ! Kijk voor leuke weetjes, nieuwtjes en gewoon gezellige update's op onze Instagram pagina!

Help ons mee om onze naamsbekendheid te vergroten en volg ons op [instagram](#)!

Slaapoefentherapie

Rianne is naast (kinder)oefentherapeut en vrouwencoach ook slaaptherapeute. Slaapt je kindje slecht en liggen jullie daardoor ook uren wakker? Of slaapt de rest van het gezin lekker door, maar lig jij zelf naar het plafond te staren? Rianne kan jou en/of je kindje helpen bij het aanleren van een beter slaapritme. Stuur een [mailtje](#) naar Rianne en zij helpt je om weer uitgerust wakker te worden !

Review schrijven

Wij horen graag jullie mening ! Heb je een cursus gevolgd of een heerlijke massage gehad dan willen wij je vragen om een review te schrijven op deze manier. Dit is voor toekomstige cursisten erg fijn om te lezen en op deze manier hopen we nog veel meer cursisten een goede cursus te bieden. Via deze [link](#) kan je op google een review achterlaten.

Over deze nieuwsbrief

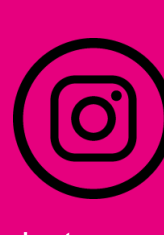
Heb je geen behoefte aan de nieuwsbrief, geef het door via onderstaande link. Ken je iemand die onze nieuwsbrief ook zou willen ontvangen? Geef dat door via onderstaand emailadres en/of stuur deze mail door!

Met liefde Utrecht
Rianne Braal & Monique Lubbers

www.metliefdeutrecht.nl | T 06 – 39618087



Facebook



Instagram



Website



LinkedIn

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mail@metliefdeutrecht.nl toe aan uw adresboek.