

# Shiatsu Postnataal

met

Véronique Van outrive

Shiatsu voor vroedvrouwen  
Postnatale ondersteuning op  
materniteit

“Je verbinden met de wijsheid  
van moeder en kind”

Hikari

Praktijk voor Shiatsu

Heuvel 68

9320 Erembodegem (Aalst)

## Shiatsu op materniteit

Shiatsu wordt beschreven als acupunctuur zonder naalden. Ze combineert druktechnieken en stretching met massage, oefeningen en ademhaling. Het is een krachtige methode om vrouw en partner met de wijsheid van hun lichaam en kind te verbinden.

Shiatsu kan zeer krachtig werken postnataal, omdat men het energetisch systeem helpt sluiten. De energie wordt terug in de buik verankerd. Dit gebeurt normaal vanzelf, maar vooral na zware en lange arbeid, sectio, veel bloedverlies kan dit zeer moeizaam verlopen. Postnatale vermoeidheid en zelfs depressie kunnen hier hun oorsprong vinden.

Leren werken met Shiatsu geeft je de mogelijkheid om het belang van aanraken en gefocuste aanwezigheid te verdiepen. Leren vanuit innerlijke rust te werken en dit over te brengen aan de kersverse mama's.

Daarnaast bevordert het beoefenen van Shiatsu ontspanning voor jezelf en ondersteunt het je gezondheid en ontwikkeling.

## Véronique Van outrive



Véronique is geschoold als verpleegkundige pediatrie en intensieve zorgen en heeft 12 jaar gewerkt op de intensieve zorgen van het UZ-Antwerpen.

Ze werd meer en meer geïnteresseerd in de complementaire, alternatieve geneeskunde. Het vloeiend samenwerken van de reguliere geneeskunde (huisartsen, vroedvrouwen, gynaecologen) met de alternatieve geneeskunde (Shiatsu, acupunctuur, aromatherapie,...) in onze samenleving mee verwezenlijken, is haar grote droom en levensweg.

Ze heeft haar Shiatsu opleiding gevolgd in 2004, is erkend door Naturopathica en specialiseerde voor Shiatsu 'Zwangerschap, arbeid en baby' bij Suzanne Yates ([www.wellmother.org](http://www.wellmother.org)) in Engeland. Waarmee ze nog steeds nauw samenwerkt, workshops organiseert en opleidingen volgt.

Momenteel werkt Véronique samen met zelfstandige vroedvrouwen en begeleidt ze zwangere vrouwen en partners zowel in de aanloop naar hun bevalling als postnataal.

Aanvullende info

[www.wellmother.be](http://www.wellmother.be)

## Inhoud

- 09u15 Ontvangst en verwelkoming
- 09u30 Verdieping van de basisprincipes van de Oosterse geneeskunde tijdens de postnatale periode:
- Belang van rust, voeden en gevoed worden, Oosters bekeken
  - Eenvoudige basistechnieken om de eerste dagen postnataal toe te passen
- 13u00 Pauze
- 14u00
- Borstvoeding
    - \* Ondersteunen
    - \* Helpen op gang komen
    - \* Stuwning verminderen
  - Chronische vermoeidheid en postnatale depressie
    - \* Ontstaan
    - \* Praktische toelichting
  - Vragen vanuit de praktijk
- 17u15 Afsluiting

## Locatie

Hikari  
Praktijk voor Shiatsu  
Heuvel 68  
9320 Erembodegem

## Bereikbaarheid



### TREIN

Tot in het station Erembodegem.  
15 min te voet van de praktijk



### MET DE WAGEN

Gratis parking ter plaatse



## Praktisch

Shiatsu postnataal werkt zeer harmoniserend, zowel fysiek als mentaal, omdat het de energie terug helpt verankeren in de buik. In de Oosterse geneeskunde wordt hier heel veel belang aan gehecht, alsook aan juiste voeding, omdat ze weten dat hier vaak de basis van chronische vermoeidheid en depressie kan ontstaan. Ik nodig jullie van harte uit om met deze wijsheid kennis te maken en te leren toepassen in de praktijk.

**Voor wie** Voor vroedvrouwen, gynaecologen, doula's en studenten vroedkunde, nadat je de initiatiedag gevolgd hebt of een basis in shiatsu hebt.

Permanente vorming 7,5u

**Wanneer** zie kalender, van 9u15-17u15

**Bijdrage** 80€ (studenten 60€), inclusief syllabus, soep, thee en water. water te betalen op Hikari CommV BE81-1111-8158-6724 met vermelding van je naam en workshop.

**Inschrijven** via website [www.wellmother.be](http://www.wellmother.be) of [ve.vanoutrive@gmail.com](mailto:ve.vanoutrive@gmail.com)

**Contact** Véronique Van outrive  
+32 (0)478/32.38.16  
[ve.vanoutrive@gmail.com](mailto:ve.vanoutrive@gmail.com)  
[www.wellmother.be](http://www.wellmother.be)