

Alles online

Hoe gaat het met jou? Ondertussen begin ik aardig te wennen aan het leven op kleinere schaal en online lessen. Ondertussen heb ik geen zere nek meer van de hele tijd naar een scherm kijken gelukkig. Toch heeft het leven via een scherm niet alleen maar nadelen!

Flexibiliteit

Lessen volgen via een scherm biedt veel mogelijkheden en ik denk dit in de toekomst ook te blijven aanbieden. Zo hoef je niet de deur uit als je een postnataal programma volgt en je kindje thuis ligt te slapen of zich even vermaakt in de box bijvoorbeeld. Het scheelt daardoor een hoop gesjouw en onrust. Wie weet wordt het wel zo in de toekomst dat er dames in de studio zijn en een aantal meedoen via een scherm. Zo wordt deelname een stuk laagdrempeliger!

Ook doen bij de yoga nu dames mee die op het punt van bevallen staan (letterlijk). Waar ik me kan voorstellen dat zij anders niet meer deur uit zouden gaan voor een les, kunnen zij nu in hun pyjama thuis nog meedoen!

Tevens bleek het goed te gaan om babymassage online aan te leren. Wil jij hier meer over weten? Bel me dan op, of stuur een mail. Maar bellen gaat in deze tijd sneller.

Meer online aanbod

Aangezien we nog wel even in de anderhalvemetermaatschappij blijven, breid ik het online aanbod uit. 2 momenten komen erbij, namelijk op dinsdagochtend 8:15 – 9:00 pilates voor 'normale' dames (dus niet meer zwanger en hebben minimaal Restore your Core gevolgd postnataal. En op donderdagavond komt er een les bij, namelijk ZwangerFit te volgen tijdens en recent na de zwangerschap van 19:00 – 20:00. Wanneer alles weer normaal wordt zal Robby de les weer geven van 20:00 – 21:00. De link voor de les deel ik (vlak) voor aanvang in de whatsappgroep en je kunt deelnemen via Zoom.

Even sparren

Soms loopt alles even de spuigaten uit, wil je je verhaal over de bevalling kwijt, wil je praten over je aanstaande bevalling of gewoon even kletsen. Dan mag je me bellen! Deelnemers van de lessen mogen dit altijd doen, er wordt niets voor gerekend. Ben jij geen deelnemer maar wil je wel sparren? Laat het dan weten, dan bepalen we hoe we dat doen. Ik ben geen coach zoals in de vorm van iemand die met je gaat zitten en een psychologische achtergrond heeft, ik kan wel met je bespreken wat je kunt doen rond een bevalling, in de zwangerschap om het jezelf comfortabeler te maken of in het jonge moederschap.

Face to face

Bedrijven mogen plannen gaan maken hoe zij in de anderhalvemetermaatschappij (de samenstelling van het jaar 2020) hun bedrijf weer willen openen. Ik ga me hier ook in verdiepen. Wat ik al wel ga doen is stellen ontvangen voor het praktische deel van de bevallingsvoorbereiding. Zien hoe zij samen aan de slag gaan met bepaalde oefeningen kan ik beter op anderhalve meter dan via een scherm.

Wil jij je graag voorbereiden op de bevalling, of kan ik op een andere manier je van dienst zijn? Laat het me weten! Je kunt mij bereiken via de kanalen op sociale media (facebook en instagram) en via elzelien@demamacoach.com en via 0624202790.