



**Let op:** Dit overzicht is zeker niet volledig. Maar geeft hopelijk wel een goede indruk van de mogelijkheden.

### **Algemene zwangerschaps cursussen**

Mom en Co:

<https://momenco.nl/online-cursus/>

Biedt een online zwangerschaps cursus, in groepsvorm, maar ook individueel.

Samen Bevallen:

<https://www.samenbevallen.nl/contact/>

Informeer via hun website naar interactieve livestreams en webinars bij jou in de buurt.

Mindful Zwanger & Bevallen:

<https://mindfulzwangerenbevallen.nl/>

Normaal €197,- voor 8 lessen. Nu speciale prijs vanwege de Corona crisis: €49,97

Mind in geboorte:

<https://www.mindingeboorte.nl/online-ochtend-meditatie-voor-zwangeren>

Biedt elke ochtend op maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 10.45 uur gratis online zwangerschapsmeditaties aan via Zoom. Mogelijk gaan ze ook hun trainingen online aanbieden komende tijd. Als een cursus volgen of boek lezen over je zwangerschap niks voor jou is, kan je met deze dagelijkse meditatie leren je te ontspannen. Zowel in de zwangerschap als tijdens de bevalling.

Ostara:

<https://www.ostarazwangerschapskursus.nl/cursussen/>

Online zwangerschaps cursus: 5 online video's voor €99,-



## **Hypnobirthing**

Baby op komst:

<https://www.babyopkomst.nl/online-zwangerschapscursussen/>

De online bevalcursus HypnoBirthing bevat 14 video's en 8 downloads. Je hebt 6 maanden toegang tot de cursus voor een investering van €74,95.

Hypnobirthing en doula:

Eénmalige online live reeks HypnoBirthing® de Mongan Methode

5 wekelijkse lessen van 2,5 uur. Tijdstip: 9.30 - 12.00u

Inclusief: Het boek HypnoBirthing® de Mongan Methode (inclusief cd), de originele HypnoBirthing MP3's en uitgebreid cursusmateriaal in het Nederlands.

Prijs €295,-

## **Borstvoeding:**

Room Borstvoeding:

Biedt hun voorlichtingsavonden nu online aan via Zoom. Meer informatie vind je op de website: <https://www.room-borstvoeding.nl/voorlichtingsavond.html>

De Boezemvriend (Amsterdam):

<https://deboezemvriend.nl/events>

De Studio en het Café zijn gesloten en de consulten en cursussen vinden online plaats. Wel kun je terecht in de winkel voor het huren van een borstkolf en aanverwante artikelen.

Wil je zelf meer te weten komen over borstvoeding? Algemene informatie vind je hier:

<https://www.borstvoeding.com>