

BB-Yoga



Janine Himpers

Waarom een workshop over de Bekkenbodem?

We praten er niet gemakkelijk over. Urineverlies tijdens sporten, niezen, tillen, springen, wandelen etc. Een verstoorde functie van de bekkenbodem (BB) betekent voor meer dan 200 miljoen vrouwen wereldwijd dat ze dingen die ze graag willen doen, nu niet meer doen. Belangrijke dingen zoals: spelen met je (klein)kinderen, op pad gaan om te wandelen/shoppen, reizen of sporten. Tegelijkertijd wordt de indruk gewekt dat je je daar maar bij neer moet leggen. Je vriendinnen of moeder hebben er ook last van, dus zal het er wel bij horen. Reclamecampagnes over incontinentiemateriaal geven je het gevoel dat het de gewoonste zaak van de wereld is. 64% van vrouwen met klachten gaan niet naar een huisarts.

Dat taboe wil ik graag samen met jou gaan doorbreken. Vaak is er namelijk wel iets aan te doen of kun je de klachten drastisch verminderen. Ook als je nog geen directe klachten ondervindt, is het voor vrouwen belangrijk om de functie van de bekkenbodem te begrijpen, zodat je klachten vóór kunt zijn.

Wat kun je verwachten?

In deze workshop gaan we over een periode van ongeveer 6 maanden samen aan de slag. Dat is belangrijk want je hebt tussen de lesdagen door tijd nodig om de oefeningen regelmatig uit te voeren. In die periode komen we 3 keer fysiek bij elkaar in de studio van Stralen in Drongelen (met maximaal 7 andere vrouwen). Tijdens die lesdagen vertel ik meer over de functie van de BB, hoe die samenhangt met andere spieren in je lichaam, hoe die functie verstoord kan raken (o.a. door een verkeerde lichaamshouding, maar ook door andere factoren), en welke oefeningen je kunt doen om een verstoorde functie te voorkomen of op te heffen. Deze lesdagen beginnen om 10:00 uur en eindigen rond 16:30 (met uitloop tot 17:00) uur en zijn inclusief lunch, koffie en thee). In deze lesdagen wisselen we theorie en oefeningen met elkaar af.

Tijdens die lesdagen ga je ook inzicht krijgen in je eigen uitdaging. Wat is er eigenlijk aan de hand met mijn BB? Afhankelijk van jouw specifieke uitdaging, krijg je dan oefeningen mee voor thuis. De intensiteit van thuis oefenen kan verschillen en varieert van minimaal 3 keer per week (gedurende minimaal 15 minuten per dag) tot maximaal 5 keer per week (gedurende minimaal 20 minuten per dag). Dat hangt er ook vanaf hoeveel lichaamsbewustwording je al hebt in het gebied van de BB.

BB-Yoga



Daarnaast ontvang je:

- 3 keer een mail met aanvullende informatie en extra uitleg bij opdrachten;
- Een fysieke werkmap met alle informatie en oefeningen;
- Een persoonlijk oefenschema;
- Toegang tot een whatsapp groep met je mede deelnemers om ervaringen te delen en elkaar aan te moedigen;
- In de laatste fase is er tweemaal een online Q&A sessie waarin ik vragen van jullie beantwoord n.a.v. het thuis oefenen.

De inspanning die van je nodig is kan erg verschillen. Sommige vrouwen ervaren na enkele weken al vooruitgang, terwijl anderen ook na 6 maanden nog geregeld hun oefeningen zullen moeten blijven doen. Mocht je tussentijds een dip hebben, of te maken krijgen met omstandigheden die het oefenen bemoeilijken....maak je geen zorgen. Na deze workshop heb je alle tools in huis om ook later het programma (opnieuw) te doorlopen.

Voor wie is dit interessant?

- Het programma is uitsluitend toegankelijk voor vrouwen en spitst zich volledig toe op de anatomie van de vrouw.
- Vrouwen van alle leeftijden kunnen meedoen. Het is wel belangrijk dat je in staat bent om oefeningen staand/liggend en/of zittend op een yogamat uit te kunnen oefenen. De oefeningen zijn op zich niet moeilijk, maar als je twijfelt over je fysieke mogelijkheden, kunnen we even overleggen.
- Het is belangrijk dat je bereid bent om elke week wat tijd te besteden aan je oefeningen.
- Je hoeft nog niet per sé klachten te ervaren t.g.v. een verstoorde functie van de BB. Je mag ook preventief meedoen. (Veel vrouwen die meedoen hebben klachten als: urineverlies bij springen/hoesten etc, aandrangincontinentie, verzakking, zeer gespannen BB met pijn (bv bij het vrijen),...)
- Vooraf is de mogelijkheid om een telefonische intake te doen met mij. Hele ernstige klachten, kun je beter vooraf even bespreken met mij. Denk aan constant verlies van urine of verminderde controle over endeldarm/anus. Het kan zijn dat deze workshop jou dan niet gaat helpen.

Wat zijn de kosten?

Naast de tijd die je erin investeert, kost dit programma (alle bovenstaande elementen) je eenmalig €350,-

BB-Yoga



Wanneer en waar zijn de fysieke lesdagen gepland in 2023?

We komen bij elkaar op 28 januari, 1 maart en 20 mei. De locatie is: Stralen Yoga Centrum, Gansoyen 33 in Drongelen (Noord Brabant). Je kunt gratis parkeren voor de deur.

Kan ik vooraf contact met je opnemen? Hoe?

Ja dat kan zeker. Je kunt mij mailen op info@stralenyc.nl. Als we het allebei nodig achten, kunnen we ook een telefonische intake plannen. Deze is gratis en vrijblijvend.

Hoe meld ik me aan?

Als je mee wilt doen, kun je me via mail daarover op de hoogte brengen. Dan laat ik je weten of er nog plek is en hoe je je kunt inschrijven. Betaling gaat via ons platform d.m.v. een Ideal betaling.

Hoe hebben anderen dit ervaren?

(BekkenBodem Yoga) "De workshop wordt gegeven in een kleine groep. Je leert hoe spiergroepen samenwerken. Zo heeft een gespannen BB bijvoorbeeld invloed op o.a. je middenrif. Dat was voor mij een eyeopener. Buiten de lesdagen om ontvang je Teasers in de mail, communicatie met elkaar in de app groep, een goed werkboek en kun je Janine altijd mailen of appen. Het is hard werken, maar dan bereik je ook wat. Je leert gewoontepatronen te veranderen voor resultaat. Dit is een aanrader voor elke vrouw. Janine is zowel theoretisch als praktisch goed onderlegd" Sija (Juni 2022)

(BekkenBodem Yoga) "Ik raad iedereen die last heeft van de bekkenbodem deze cursus aan. De cursus is een mooie combinatie van theorie en praktijk. Janine heeft een hele persoonlijke aanpak en staat altijd voor je klaar. Ik had, voordat ik met de cursus begon, geen gevoel in mijn bekkenbodem en veel urineverlies. Na de cursus kan ik nu achter mijn dochttertje in de tuin rennen zonder urineverlies! Het is hard werken en vraagt discipline maar je ziet echt resultaat. Ik ben er nog niet maar ik heb mooie stappen gezet door Janine." Marieke (Juni 2022)

BB-Yoga



Hoe hebben anderen dit ervaren?

(BekkenBodem Yoga) "De cursus was zeer leerzaam, vooral je goede uitleg. Eigenlijk geen verbeterpunten voor mij. Het was goed te horen dat jij ook meerdere keren opnieuw was begonnen met je oefeningen. Dat is voor mij een stok achter de deur om door te gaan." (Juni 2022)

(BekkenBodem Yoga) "Het voelt al een paar jaar ongemakkelijk en ook gênant als ik onverwachts moet niezen, een sprintje moet trekken of moet hoesten en dat gepaard gaat met urineverlies. Niet veel maar toch en als het maar niet erger wordt. Tja, dat kan natuurlijk gebeuren als je kort achter elkaar vier kinderen hebt gekregen maar is er dan niets aan te doen? Ja, een heleboel blijkt als ik start met de bekkenbodeworkshop bij Janine. Er gaat een wereld voor mij open. Janine heeft veel kennis over de bekkenbodeworkshop en de werking ervan. Leert je op respectvolle en vakkundige wijze hoe je aangeleerde gewoontes kunt veranderen, je klachten aan kunt pakken en met succes. Het is een traject van vallen en opstaan. Vallen mag en als je bij het opstaan hulp nodig hebt staat Janine altijd voor je klaar. Op vakkundige en respectvolle wijze doorbreekt Janine taboes en laat iedereen in haar waarde. De workshop is interactief, maatwerk en voorzien van duidelijk "lesmateriaal". Een aanrader voor iedereen die kampt met klachten t.a.v. de bekkenbodeworkshop. Er is gewoon iets aan te doen en dan ben je bij Janine op het juiste adres. Janine kent haar grenzen en weet ook goed aan te geven waar advies van een arts raadzaam is. En heel belangrijk, het is ook gewoon gezellig :) en de lunch is heerlijk!" Lidwien Kroon (mei 2022)

(BekkenBodem Yoga) "Ik heb de cursus bekkenbodemyoga gevolgd. Janine geeft een hele duidelijke uitleg en laat het je voelen en beleven. Daarbij is thuis oefenen heel belangrijk en ga je merken wat er veranderd. Dit heeft echter wel tijd en discipline nodig. Ik wil de cursus zeker aanbevelen om bekkenbodeworkshopproblemen aan te pakken of juist voor te zijn". Ellen (mei 2022)

(BekkenBodem Yoga) "De workshop Bekkenbodemyoga, gegeven door Janine Himpers, vindt plaats in een veilige omgeving, met persoonlijke begeleiding in groepjes van 7 cursisten. In mijn geval ben ik op weg gegaan naar herstel van de bekkenbodeworkshopfunctie i.v.m. urineverlies. Het is hard werken, maar het zet mijn gevoel van angst om urine te verliezen om in geloof in mijzelf om de kracht weer terug te brengen in de bekkenbodeworkshop. Janine, heel erg bedankt!" Julia J. de Boer-Klerks (mei 2022)

BB-Yoga



Hoe hebben anderen dit ervaren?

(BekkenBodem Yoga) "Niezen, springen en even een sprintje trekken met een volle blaas gaf urineverlies. Vervelend, maar als dat straks ook gebeurt bij minder extreme omstandigheden, dat wilde ik toch voorkomen. Dus besloot ik naar de workshop Bekkenbodem Yoga te gaan. Hier heb ik geen spijt van. Je leert je bekkenbodem weer voelen en sterker maken. Met duidelijke oefeningen waar je thuis mee aan de slag kan. En wat ook fijn is, dat je door de theorie erbij ook nog weet waar je precies mee bezig bent. Heel verhelderend. Buiten de lesdagen om krijg je voldoende ondersteuning. Je kunt altijd met je vragen terecht. Dat is erg prettig. En via de groeps whatsapp leer je ook van elkaars vragen. Ik heb er alle vertrouwen in dat ik in de toekomst niet, nu ik eindelijk van het maandverband af ben, naar incontinentiemateriaal hoef over te stappen. Bedankt Janine voor deze workshop en alle nieuwe inzichten". Inge (mei 2022)

(BekkenBodem Yoga) "In deze workshop heb ik geleerd hoe om te gaan met lichaamsspanningen en hoe te corrigeren. Alle oefeningen staan beschreven in de werkmap. Voor elk probleem met de bekkenbodem is duidelijke uitleg en een werkplan beschikbaar. Maar ik ben me ervan bewust dat alleen consequent oefenen helpt. De workshopdagen waren in ontspannen sfeer en goed verzorgd, ook de inwendige mens. Janine bedankt!" (mei 2022)

(BekkenBodem Yoga) "Aan de workshop BekkenBodem Yoga heb ik meegedaan omdat ik last had van een te gespannen bekkenbodem. Naar de wc gaan en vrijen was pijnlijk. Door de workshop en de goede begeleiding van Janine, weet ik nu hoe ik mijn bekkenbodem kan ontspannen. Daar ben ik blij om. Ik voel mij minder onzeker! Dankjewel Janine." (mei 2022)