



**Nieuw format**  
drie modules  
drie weekenden  
drie docenten

# POSTNATAL SUPPORT TRAINING

MOTHERING THE MOTHER

23-24 SEPTEMBER - 28-29 OKTOBER - 24-26 NOVEMBER

VUGHT - NEDERLAND

Deze training is bedoeld voor iedereen die gemotiveert is om het verschil te maken voor jonge gezinnen, bijvoorbeeld doula's, kraamverzorgenden, familieleden/vrienden, verpleegkundigen, vroedvrouwen en (zwangerschaps) yogadocenten.

Juist als de kraamhulp vertrokken is, de partner weer aan het werk gaat en de wereld weer door gaat, ontstaat er voor veel vrouwen een moeilijke tijd. Velen missen het netwerk die voorziet in sociale en praktische steun, veel kraamvrouwen voelen zich eenzaam en zijn onzeker over hun nieuwe bestaan als moeder.

Geboren worden en bevallen zijn twee bepalende momenten in ons leven. Deze training geeft je de kennis en vaardigheden om deze overgang voor het jonge gezin zo liefdevol en rustig mogelijk te laten verlopen. Een stressvrije, harmonieuze eerste 4 tot 6 weken vormen het fundament voor veilige hechting en stabiel gezinsleven.

**Data:** 23-24 september, 28 en 29 oktober  
en 24, 25 en 26 november

**Tijd:** 9h00 tot 18h00 met lunch rond 13h00

**Locatie:** Landgoed Bleijendijk

Charlotte-Elisabeth hoeve

Bleijendijk 1 te Vught

**Taal:** Nederlands

**Prijs voor 1 juli 2023**

Volledige training €1450 (incl overnachting)

## **Postpartum (r)evolutie**

Module 1: 23-24 september 2023 - Trainer Charan Kamal Ingrid Bal

- Introductie
- Sociale en politieke context
- 40 dagen rust
- Postpartum anatomie van moeder en kind
- Niet medische behandelingen

## **Voedende zorg**

Module 2: 28-29 oktober 2023 - Trainer Siri Amrit Khalsa

- Transitie van het gezin
- Basis van postpartum energetica
- Principles van kraamvoeding
- Kracht van aanraking
- Massage technieken

## **Postpartum Rituelen en technieken**

Module 3: 24-26 november 2023 - Trainer Amrit Dev Kaur (drie dagen)

- Elementen van een ritueel
- Stomen, Sluiten
- Luister technieken
- Vaardigheden van een doula
- Postpartum netwerk in beweging

## **Voor wie?**

De training is voor iedereen (man en vrouw) die gemotiveerd is om het verschil te maken voor jonge gezinnen, dus bijvoorbeeld doula's, kraamverzorgenden, familieleden/vrienden, verpleegkundigen, vroedvrouwen en yogadocenten.

## **Trainers**

Onze trainers zijn allemaal ervaren deskundigen die hun professionele leven hebben gewijd aan de zorg voor vrouwen, moeders en hun gezinnen. Kenmerkend voor hun deskundigheid dat ze vanuit het doula werk zich ook hebben verdiept in het geven van inspirerende en transformerende trainingen en opleidingen. Meer informatie over hun werk en korte biografie vind je op de [website link](#).

### **About the Postnatal Support Network**

The Postnatal Support Network (PSN) addresses the importance of a well-prepared and relaxing postnatal period. It is an international organization with a non-medical and social network, informing families-to-be about this special and delicate time after birth. PSN coordinates the demand and response of trained support via a web based service. It provides training for those interested in becoming postnatal 'helpers' - carers who can give holistic support during the postnatal period.

## Locatie

Landgoed Bleijendijk is een historisch, particulier natuur- en stiltegebied van circa 120 hectare met bos, lanen, waterpartijen en houtwallen in Vught, Noord-Brabant waar de frisse Essche stroom doorheen meandert, dat op holistische wijze wordt beheerd. We hebben acht bedden in gedeelde slaapkamers beschikbaar in de Hoeve van het landgoed en een ruime tuin voor zelf meegebrachte tentjes. Een fijne kok maakt voor ons versbereide (postpartum) gerechten, zowel tijdens de training als het ontbijt en diner.

Adres:

Landgoed Bleijendijk  
Charlotte-Elisabeth hoeve  
Bleijendijk 1  
5261 NL Vught  
www.bleijendijk.nl

## Kosten

Er zijn verschillende manieren om deze training te volgen. Je kunt kiezen voor losse modules, en snelle beslissers krijgen korting.

- Volledige training voor 1 juli €1400 (met eigen tent €1250)

- Volledige training na 1 juli €1.500 (met eigen tent €1300)

Dit is inclusief een jaar lidmaatschap Postnatal Support Network, trainingshandleiding plus instructie videos, het certificaat Postpartum Doula (na 40 uur stage plus verslag), alle overnachtingen, linnengoed, maaltijden en nazorg. Een extra nacht voordat de training start kost €35.

Het is ook mogelijk om losse modules te volgen. Je ontvangt dan een bewijs van deelname, jaarlidmaatschap, de trainingshandleiding plus instructie videos, overnachting (en), maaltijden en de nazorg

Losse module 1 of 2 €525, na 1 juli €575

(met eigen tent €450, dagbezoek €400)

Losse module 3 €630, na 1 juli €675

(met eigen tent €575, dagbezoek €520)

Je plek in de training is gereserveerd als de aanbetaling van €250 is overgemaakt (dit is inclusief een €50 niet-terugvorderbare administratie fee), of €100 voor de losse modules. Je mag ook direct het volledige bedrag overmaken. De volledige betaling ontvangen we graag voor 30 augustus.

## Certificatie richtlijnen

- Deelname aan de volledige training van drie modules
- Een minimum van 40 uur als stage bij een gezin in de eerste 40 dagen postpartum met verslag en feedback van het gezin.

## Inschrijven

Om je in te schrijven [kun je dit formulier](#) invullen. Andere vragen neem je contact op met Ingrid Bal via email [info@ingridbal.com](mailto:info@ingridbal.com) of +32 6 23014283