

Selectie uit reviews (2014-2015) X-ll'z coachingstraject "Bevallen".

" De coaching is heel waardevol: in een notendop alle "theoretische" kennis rondom de bevalling in woord en beeld (geen bloederige plaatjes maar mooie tekeningen). Hierdoor leer je waarom je lijf en geest reageert zoals het doet.

Ook hele praktische tips voor bijvoorbeeld het opvangen van weeën komen aan bod, zonder dat je het idee hebt dat je bij een huf en puf cursus bent aanbeland.

Tot slot wordt de rol van aanstaande vader niet vergeten.

Dit alles, in combinatie met het enorme enthousiasme van Ellen waarop ze haar verhaal doet, maakt dat je al bijna zin krijgt in de bevalling op zich....! " (Dorien)

" Bij mijn eerste bevalling dacht ik geen voorbereiding nodig te hebben in de trant van yoga, zwangerschapsgym oid. Bij mijn tweede bewust gekozen voor training van Ellen omdat ik meer controle wilde hebben tijdens de bevalling. Ellen is een topper in het op een leuke, duidelijke en humoristische overbrengen van belangrijk info en je meer te laten leren over je zwangere lichaam. Dankzij haar workouts en deze voorbereiding heb ik een bevalling gehad die ik onder controle had, heel fijn! " (Carola)

"...ik vond het allemaal bij elkaar erg heftig, maar ben superblij dat het zo snel ging, en daardoor ook zo snel voorbij was.

Ik moet zeggen dat de cursus echt erg goed geholpen heeft, het theoretische gedeelte ook zeker niet het minst. Ook B heeft er erg veel aan gehad, hij heeft me zeer goed bijgestaan o.a. door mijn onderrug te masseren. Het puffen probeerde ik zo goed als het kwaad als het ging te doen zoals geleerd, en dat ging best goed. Het hielp me wel om te concentreren en door de weeën heen te komen." (Ilona)

"..Toen zij er was had ik al 5 cm ontsluiting. Ik had meteen al echt de glijbanen nodig! Het ging echt meteen om de 2 /3 minuten.

Aan de ene kant heel lekker snel aan de andere kant dus geen tijd om eraan te wennen.

Het oefenen met de glijbanen kwam dus goed uit en zo'n 1,5 uur later ook het puffen en persen waar we het over gehad hadden! " (Marije)

"Het was echt een hele goede bevalling. Ik heb de rust kunnen bewaren door de glijbaan ademhaling toe te passen. Ben dit keer niet in paniek geraakt ;-).

Al met al echt heel fijn. Coachings lessen hebben hier zeker aan bijgedragen en daarvoor wil ik jou bij deze bedanken!!" (Leonie)

"Hoi Ellen!

Ik wil je nog even bedanken voor de goede begeleiding tijdens mijn zwangerschap, petje af hoe enthousiast en kundig jij het weer weet te brengen!" (Merle)

".. N heeft me, dankzij de partnerles, goed kunnen steunen: hij heeft me continu op de glijbaan gehouden, heeft mee bewogen (heupwiegen, wat je voor gedaan had tijdens de partnerles) en heeft op mijn rug 2 drukpunten gemaakt (die al tijdens de bevalling blauwe plekken geworden waren)... Maar wat was dat fijn!" (Heidi)

"Aanvankelijk kon ik de weeën zelf wel prima opvangen, maar later ook veel gehad aan B die meepuffte (dank voor de coaching & partnerles, echt veel aan gehad!)" (Marieke)

" Zoals ik al kort aangaf, waren de tips die je gaf om de ontsluitingsweeën op te vangen erg fijn en die kwam ik dankzij de tips best goed door. Gelukkig had ik een paar dagen van de voren ook nog een fitnessball gekocht en daar heb ik de weeën voor het grootste gedeelte opgevangen." (Inge)