

Programma 14.10.2025

Mindfulness tijdens het peripartum

Tijdsduur	Onderwerp	Docent
09u00 – 09u45	Kennismaking en grondbeginselen mindfulness	Corinne Oosterlinck
09u45 – 10u00	Pauze	
10u00 – 12u30	Ademhalingsmeditatie en toepassing bij zwangere vrouwen	
12u30 – 13u30	Lunch	
13u30 – 15u30	Meditatie en bevalling	
15u30 – 15u45	Pauze	
15u45 – 17u00	Meditatie en postnatale periode	