

YOGA MAARSSSEN

ZWANGERSCHAPSYOGA



Zwangerschap is een bijzondere tijd in het leven van een vrouw. Het is tijd om langzamer aan te doen, te leren luisteren naar de signalen van het lichaam en in het gezelschap te zijn van andere aankomende moeders. Yoga helpt om tijdens deze bijzondere periode op een veilige manier fysiek actief te blijven en voor te bereiden op de komende bevalling. De lessen zijn gericht om deze bijzondere tijd met je baby te koesteren.

Yoga gedurende de zwangerschap kan helpen om:

- de aandacht te brengen naar je veranderende lichaam
- jezelf fysiek en mentaal voor te bereiden op de bevalling
- eventuele angsten en spanningen te verminderen
- de adem te leren beheersen tijdens de zwangerschap en bij de bevalling
- ontspanning te creëren

Zwangerschapsyoga kun je volgen vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent tot en met de laatste week van je zwangerschap. Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga om mee te kunnen doen.

De lessen zijn iedere maandagavond van 19.00 uur tot 20.15 uur

De kosten zijn voor een 10- rittenkaart € 100,- inclusief btw. Een losse les kost € 12,50. Yogamatten, dekens en kussens zijn aanwezig. Bij interesse kun je contact opnemen via info@yogamaarssen.nl of per telefoon 0653471436. je opgeven door een mail te sturen aan info@yogamaarssen.nl.