

**Extra zwangerschapsyoga bijeenkomsten  
Januari t/m juni 2024**

**Partnerlessen**

Deze les is gericht op de bevalling, specifiek hoe de partner de vrouw bij de bevalling kan ondersteunen. Massagetechniek, ademtechniek en uitleg over de verschillende fases van de bevalling komen aan de orde.

Vrijdag 12 januari 2024 19.30- 21.15 uur

Vrijdag 22 maart 2024 19.30-21.15 uur

Vrijdag 21 juni 2024 19.30-21.15 uur

*Kosten: deze les mag met de stempelkaart 1 stempel, anders €20,-*

**Bevalling/ perstechniek les**

Speciaal voor de vrouwen die 30 weken over meer zwanger zijn is deze speciale les. Hier gaan we in op de bevalling en de verschillende technieken die je kunt inzetten tijdens de bevalling.

Vrijdag 26 januari 2024 13.30-15.30 uur

Vrijdag 15 maart 2024 13.30-15.30 uur

Vrijdag 31 mei 2024 13.30-15.30 uur

*Kosten: deze les mag met de stempelkaart 1 stempel, anders €20,-*

**Reünie en Babymassage les**

Naast dat het erg leuk is om elkaar weer te ontmoeten nu met de baby in je armen. Leer je hier hoe je op de Indiase wijze de baby kan masseren.

Vrijdag 9 februari 2024 13.30-15.00 uur

Vrijdag 19 april 2024 13.30-15.00 uur

Vrijdag 28 juni 2024 13.30-15.00 uur

*Kosten: €20,- graag aan de balie voldoen, deze les kan **niet** op de 10 rittenkaart!*

# Info

Nassastraat 16-2  
3601 BG Maarssen  
info@yogamaarssen.nl  
www.yogamaarssen.nl

