

Zwangerschapsyoga: woensdagavond om 20:45-21:45 uur.

Proefles : 10 euro (eenmalig)

Losse les : 15 euro

12 yogalessen voor 132,50

Voor meer informatie en aanmelding, bezoek mijn website :

<http://www.littleguruyoga.nl>

E mail : info@littleguruyoga.nl

Tel nr. : 013-7855567

Mobiel: 06-54344508

In de gevarieerde lessen besteden we aandacht aan het bewust beleven van jouw zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Het is een volledige zwangerschaps cursus, geen aanvullende cursus nodig.

Zwangerschapsyoga houdt je sterk en fit.

Het zorgt voor meer ontspanning, kracht en vertrouwen in het lichaam en het denken tijdens de zwangerschap en de bevalling.

De yogalessen bestaan uit een doorlopende cursus.

Het beste moment is om in te stromen vanaf week 14 van jouw zwangerschap.

In elk geval voor week 24, zodat je voldoende de tijd hebt om de houdingen en adem oefeningen je eigen te maken.

Je hoeft geen ervaring met yoga te hebben om mee te doen met zwangerschapsyoga.

Tijdens de lessen is er voldoende aandacht voor jouw beleving en persoonlijke vragen rondom zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd.

Daarnaast is het ook ontzettend fijn om ervaringen te delen met vrouwen, die hetzelfde doormaken.