

Nieuw bij Life & Kicking



Zwangerschaftsyoga

Fit tijdens je zwangerschap

Life Kicking

Fitness & Healthcare

Zwangerschapsyoga

Startdatum:

Eerste week september 2011

Dagen:

Dinsdag 10.30 – 12.00

Vrijdag 10.30 – 12.00

Prijzen:

losse les €17,50

10 rittenkaart €150,-

*Leden van Life & Kicking
ontvangen 50% korting op
de totale afname.*

Meer informatie:

www.lifeandkicking.nl

www.yogoya.nl

Adres:

Eva Besnyöstraat 29

1087 KR Amsterdam

Tel: 020 416 1922

Waarom zwangerschapsyoga?

- Leer werken vanuit je eigen kracht
- Vind een nieuw evenwicht en de rust om goed voorbereid en ontspannen de bevalling tegemoet te gaan.
- Voorkom allerlei zwangerschapskwaaltjes

Met veel ruimte voor tips en informatie over onderwerpen als een goede houding, de bekkenbodem en de verschillende fases van de bevalling.

De lessen zijn zeer toegankelijk, je hebt geen yoga-ervaring nodig en je kunt al instromen vanaf 12 weken.

Partner les:

Elke acht weken is er een partner les. In deze les worden verschillende bevallingshoudingen geoefend en de partner leert door middel van massage en ademhalingstechnieken de vrouw te helpen tijdens de bevalling. Er is aandacht voor de verschillende complicaties die zich kunnen voordoen tijdens de bevalling, en hoe daar mee om te gaan.

Kom langs en geef je op