



Yoga voor zwangeren

*>> vertrouwen ontwikkelen, leren luisteren naar je lichaam
>> praktische informatie, partner is welkom*



djoj

ruimte voor
persoonlijke
ontwikkeling



ruimte voor
persoonlijke
ontwikkeling

Yoga voor zwangeren

Centrum Djoj Rotterdam
Antony Duyklaan 5-7
3051 HA Rotterdam

www.djoj.nl
info@djoj.nl
010 - 285 02 36

De zwangerschap is een tijd van lichamelijke en spirituele verandering. De lessen Yoga voor zwangeren staan helemaal in het teken van de negen maanden van de zwangerschap, het contact maken met je kindje door de liefdevolle aanraking van je handen, en zijn een voorbereiding op de bevalling - de geboorte van je kindje.

Tijdens de lessen leer je naast de praktische informatie vooral vertrouwen te ontwikkelen in het feit dat je kunt wat er van je gevraagd wordt wanneer je gaat bevallen. Ook wordt tijdens de lessen aandacht besteed aan diverse houdingen om weeën op te vangen, baarhoudingen, perstechnieken, zorg voor het bekken en de bekkenbodem en massages.

Je partner kan je ondersteunen, en is één keer per maand welkom om mee te doen aan de les.

Yoga voor zwangeren wordt door Centrum Djoj in samenwerking met Rineke Vierhoven verzorgd.

De lessen zijn op maandagavond. Kom vooral eens langs voor een proefles, inschrijven kan via www.djoj.nl.

