

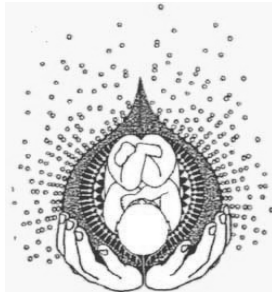


Nympheia

Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

Zwangerschaps Yoga

3HO Conscious Pregnancy- The Gift of Giving Life©



www.nympheia.com
info@nympheia.com



Zwangerschapsyoga ...

... bij yogacentrum Nympheia – ontdek een nieuwe ervaring van welzijn! is een ontspannende en volledige, voorbereiding op de bevalling. Op elke eerste woensdag van de maand is er mogelijkheid om te starten. Als je meer persoonlijke aandacht nodig hebt kan een privé cursus van vier lessen afgesproken worden

Wat kun je van een yogales voor zwangere verwachten?

Tijdens de lessen worden yogaoefeningen speciaal voor zwangere en korte meditatie gedaan. Elke les wordt afgesloten met een uitgebreide ontspanning. Gedurende de lessen komen de volgende thema's aan bod:

- Leer je te ontspannen en goed te ademen
- Heldere informatie over zwangerschap en bevalling
- Vertrouwen te hebben in je eigen kracht
- Partnerles en massages voor de rug en het opvangen van weeën
- Privéles vier weken voor de uitgerekende datum

Wanneer kun je met zwangerschapsyoga beginnen?

Je kunt vanaf 4 maanden zwangerschap beginnen en in principe doorgaan tot de laatste dag.

Individuele zwangerschapsbegeleiding in 4 lessen

Deze 4 lessen zijn geschikt voor vrouwen die niet in een groepsles mee kunnen doen omdat ze speciale aandacht nodig hebben. Voor deze cursus wordt met de aanstaanden ouders een afspraak gemaakt.

Kosten

De kosten voor de zwangerschapsyoga bedragen € 48,- per maand. Deze prijs is inclusief de partneravond en exclusief de privéles. De privéles kost € 30,-. In de laatste maand mag per les betaald worden (€ 12,- per les). De individuele zwangerschapsbegeleiding kost € 235,-.

Aanmelding

Alena Zastrow (Deva Mandeep Kaur), Ayurvedische Therapeute, Meditatie Coach, international gecertificeerde Kundalini Yogadocente en 3HO Conscious Pregnancy Teacher©, Healing Touch en Satnam Rasayan Practitioner. Mobiel 06-21454479, email: info@nympheia.com

Voor meer informatie kijk op www.nympheia.com