

# Zwangerschapsyoga

Deze yogacursus is voor zwangere dames, geschikt vanaf 3 maanden zwangerschap tot aan de bevalling. Tijdens een zwangerschap gebeurt er veel met het zwangere lijf, de yogalessen zijn erop gericht de zwangerschap bewust te beleven.



De oefeningen zijn gericht op:

- \* het behouden van flexibiliteit
- \* een goede lichaamshouding
- \* kracht
- \* ademhaling
- \* het contact maken met je kindje
- \* ontspanning
- \* voorbereiden op de bevalling

Cursusduur: 10 lessen  
Kosten: € 70,-  
Startdatum: donderdag 12 januari van 19.00 – 20.00

## Ter informatie:

Draag gemakkelijk zittende kleding, neem 'n extra paar sokken mee, een vest, kussentje en/of plaid om de yogales zo comfortabel mogelijk te maken. Yogamatten zijn aanwezig!

Tijdens deze cursus wordt ook een partnerworkshop georganiseerd op dinsdag 14 februari van 19.30 – 21.00 (kosten à € 20,- per stel).

\*\*\*

De yogalessen zijn in handen van:

**Yoga enzo**

Carolien Hartman - 06.41.47.35.82 - [yogaenzo@live.nl](mailto:yogaenzo@live.nl)



Wijkcentrum 't Nieuwelant – Rotterdamseweg 176 – Vlaardingen  
Telefoonnummer: 010 434 99 78 of e-mail: [nieuwelant@online.nl](mailto:nieuwelant@online.nl)  
Gironummer: 87 35 929 t.n.v. Wijkcentrum 't Nieuwelant te Vlaardingen