

ZWANGERSCHAPSYOGA

Zwangerschapsyoga biedt verschillende oefeningen en technieken die onder andere helpen bij het versterken van het bekken, het verbeteren van de houding, het opvangen van weeën en het ontspannen tussen de weeën.

Naast deze lichamelijke oefeningen richt zwangerschapsyoga zich ook op de mentale gesteldheid. Hierbij ligt de focus vooral op ontspanning. Door bewust te luisteren naar je lichaam en verschillende ademhalingsoefeningen toe te passen, leer je je volledig te ontspannen en rust te vinden. Zo ben je niet alleen lichamelijk goed voorbereid op de bevalling, maar zit je ook tijdens je zwangerschap goed in je vel!



Wanneer?

Maandag 07/11, 13-15u

Waar?

Huis van het Kind GLM
Brigandshof 3
2440 Geel

[Schrijf je hier in!](#)