

**Extra zwangerschapsyoga bijeenkomsten
april t/m december 2025**

Partnerlessen

Deze les is gericht op de bevalling, specifiek hoe de partner de vrouw bij de bevalling kan ondersteunen. Massagetechniek, ademtechniek en uitleg over de verschillende fases van de bevalling komen aan de orde.

Vrijdag 2 mei 2025	19.30-21.15 uur
Vrijdag 4 juli 2025	19.30-21.15 uur
Vrijdag 12 sept 2025	19.30-21.15 uur
Vrijdag 21 nov. 2025	19.30-21.15 uur

Kosten: deze les mag met de stempelkaart 1 stempel, anders €20,-

Bevalling/ perstechniek les

Speciaal voor de vrouwen die 30 weken over meer zwanger zijn is deze speciale les. Hier gaan we in op de bevalling en de verschillende technieken die je kunt inzetten tijdens de bevalling.

Vrijdag 18 april 2025	13.30-15.30 uur
Vrijdag 20 juni 2025	13.30-15.30 uur
Vrijdag 5 sept. 2025	13.30-15.30 uur
Vrijdag 14 nov. 2025	13.30-15.30 uur

Kosten: deze les mag met de stempelkaart 1 stempel, anders €20,-

Reünie en Babymassage les

Naast dat het erg leuk is om elkaar weer te ontmoeten nu met de baby in je armen. Leer je hier hoe je op de Indiase wijze de baby kan masseren.

Vrijdag 25 april 2025	13.30-15.00 uur
Vrijdag 27 juni 2025	13.30-15.00 uur
Vrijdag 19 sept. 2025	13.30-15.00 uur
Vrijdag 28 nov. 2025	13.30-15.00 uur

*Kosten: €20,- graag aan de balie voldoen, deze les kan **niet** op de 10 rittenkaart!*

Info

Nassastraat 16-2
3601 BG Maarssen
info@yogamaarssen.nl
www.yogamaarssen.nl