



ZWANGERSCHAPSCURSUS



Deze zwangerschapscursus bevat **zwangerschapsyoga, hypnobirthing, ademhalingstechnieken** en **mindwerk**! De cursus is volledig evidence-based en gericht op dat jij goede informatie krijgt, zodat je met **vertrouwen** en **kracht** je voorbereidt op de **bevalling** en het **moederschap**!



Wat je leert:

(Nog meer) contact maken met je kindje

Ademhalingstechnieken voor tijdens de zwangerschap én bevalling.

Hoe jij je mindset kunt gebruiken en veranderen zodat je angst loslaat en vertrouwen toelaat

Oefeningen en houdingen speciaal voor je zwangere lichaam met extra aandacht voor de bekkenbodem.

Praktische informatie:

Data + tijdstip: 7 lessen op woensdagavonden om 19.30h van 75 minuten.

Informeer via de website naar de laatste data!

Kosten: €225,-

Locatie: Verloskundig Centrum Schiedam, Rembrandtlaan 137

Benodigdheden: Yoga matje, schrijfboekje, kussentje + dekentje

Inclusief: Werkboek + audio's om thuis te oefenen

Aanmelden via ilsedenexter@gmail.com

Kijk op de website: www.ilse-denexter.nl voor meer informatie

Over mij

Mijn naam is Ilse den Exter en ik geef met liefde Zwangerschapsyoga. Als moeder en ervaringsdeskundige weet ik hoe bijzonder én intens deze reis kan zijn. In mijn lessen staat bewustzijn, verbinding en innerlijke kracht centraal, zodat jij je gesteund en vol vertrouwen voelt voor jezelf, je baby en de bevalling. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten! 🌿

Ik ben gecertificeerd zwangerschapsyoga docente en zit momenteel in de afronding van mijn opleiding tot hypnobirthing docent via KG-hypnobirthing (nummer 1 methode in UK)

Heb je interesse?

Stuur een mailtje naar:

ilsedenexter@gmail.com

Meer informatie via:

www.else-denexter.nl

