

## BeterBewegen en de Bevalling

### Waarom?

Wanneer je zwanger bent en geen langdurige cursus wilt volgen i.v.m. de voorbereiding op de bevalling, dan biedt deze workshop een goed alternatief.



### Twee Stappen

*BeterBewegen en de bevalling* is een 1 op 1 workshop in twee stappen.

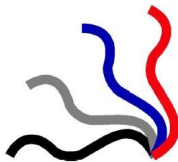
Stap 1: **inzicht** in de ademhalingstechnieken en houdingen tijdens de bevalling. Inzicht in hoe je je lichaam in conditie houdt voor de bevalling.

Stap 2: het **oefenen** van de ademhalingstechnieken en houdingen tijdens de bevalling. Het aanleren van de oefeningen om je lichaam in conditie te houden.

### Voor wie?

Voor alle zwangere dames die zich in een korte tijd willen voorbereiden op de bevalling.





**BeterBewegen** en de bevalling



## BeterBewegen en de Bevalling

### Effectief en Efficiënt

In anderhalf uur heb je inzicht in de verschillende ademhalingstechnieken en wat je er tijdens de bevalling mee kunt en heb je inzicht in de voor- en nadelen van de verschillende pershoudingen. Ook weet je hoe je je lichaam in conditie kan houden voor de bevalling.



### Wat kost het?

De **workshop** van 1,5 uur kost 51,50 euro (inclusief BTW)\*  
**in de praktijk.**

Wil je liever de workshop bij jouw **thuis**, dan kost het je 66,50 euro (inclusief BTW)\*.

*\* prijswijzigingen voorbehouden*

### Waar?

**Praktijk voor Oefentherapie**

**Rina Deijns**

Langenhorst 3 **Ede**

telefoon 0318-631931

mobiel 06-27138039

rina@beterbewegen.nl

www.beterbewegen.nl



Kijk op de website [www.beterbewegen.nl](http://www.beterbewegen.nl)

 [beterbewegen.nl](http://beterbewegen.nl)