



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

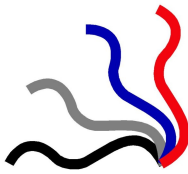
BeterBewegen en de bevalling is een 1 op 1 workshop in twee stappen.

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.

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 50 euro (inclusief BTW)* **in de praktijk**.

Wil je liever de workshop bij jouw **thuis**, dan kost het je 65 euro (inclusief BTW)*.

** prijswijzigingen voorbehouden*

Waar?

Praktijk voor Oefentherapie

Ede

Rina Deijns

Langenhorst 3

telefoon 0318-631931

mobiel 06-27138039

rina@beterbewegen.nl

www.beterbewegen.nl

Kijk op de website www.beterbewegen.nl

 beterbewegen.nl