

Data & locaties

Cursus Actief Zwanger Yoga

De cursus Actief Zwanger Yoga is de aan de zwangerschap aangepaste versie van de traditionele yoga. In de lessen wordt aandacht besteed aan ontspanningstechnieken, ademhalingstechnieken en algemene oefeningen. Ook worden de baringshoudingen, perstechnieken en het verloop van de bevalling besproken. Uiteraard is er ook een partneravond. De cursus bestaat uit 10 lesavonden van 1 uur.

Start:

De cursus Actief Zwanger Yoga start tussen de 25 ste en 30 ste week van uw zwangerschap.

Locatie:

Apeldoorn:

Rayonkantoor Vérian, Edisonlaan 160 Apeldoorn*
(dinsdagavond)

Tijd:

19.15 tot 20.15 uur of 20.30 tot 21.30 uur
(hier is geen keuze in mogelijk)

* bij voldoende aanmeldingen.

Kosten:

U betaalt € 100,=. Diverse zorgverzekeraars vergoeden de cursus of een gedeelte hiervan. Informeer bij uw zorgverzekeraar!

Mei 2011

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)
E-mail: info@verian.nl
www.verian.nl
