



## Zwangerschapsyoga voor een bewuste ervaring met zelfvertrouwen!

Ontdek onze hatha yogalessen, speciaal aangepast aan de behoeften van aanstaande moeders. Elke les van 1,5 uur begint met zorgvuldige opwarming van spieren en gewrichten, om de veranderingen in je lichaam te ondersteunen. Vervolgens worden eenvoudige en vloeiende asana's uitgevoerd, waarbij de focus niet ligt op prestatie, maar op het creëren van een goed gevoel.

Na het actieve gedeelte volgt een ontspanningsfase met ademhalingsoefeningen, waarna we afsluiten met yoga nidra – een diepe ontspanning die je in nauw contact brengt met je baby. Het vermogen om te ontspannen is van onschatbare waarde, vooral als de nachten korter worden.

In de laatste fase van de zwangerschap bieden we speciale lessen aan, waarbij je partner/hulp van harte welkom is. Samen maak je kennis met speciale ademtechnieken en posities voor tijdens de bevalling. Onze docente, Erika Gyorfi, zal ook regelmatig praktische tips geven voor gebruik thuis.

We hechten veel waarde aan een sterke en veilige omgeving, waarin persoonlijk advies en begeleiding mogelijk is, aangepast aan jouw behoeften en ervaringen met yoga. Of je nu een ervaren yogi bent of nog niet zo lenig, iedereen is welkom om deel te nemen aan onze lessen, die je kunt blijven volgen tot aan je bevalling.

**Voor vragen, inschrijvingen of andere informatie kun je contact opnemen via [info@yogakula.nl](mailto:info@yogakula.nl).**

**Ontdek de kracht van zwangerschapsyoga en maak deze belangrijke en mooie periode in je leven bewust en krachtig mee!**