

lanselos
coaching & massage



**mindful zwangerschapscoaching
en meditatie cursus**

mindful zwangerschapscoaching en meditatie cursus



Voor wie

- Zwangere stellen die vanaf 24 weken zwanger zijn
- Vrouwen die met vertrouwen de bevalling in willen gaan
- Partners die actief en optimaal willen steunen

De cursus

Tijdens de 8 bijeenkomsten behandelen we de volgende onderwerpen:

- Contact met jouw kindje
- De rol van de aanstaande vader/partner
- Verandering van lichaam, gewoontes en hormonen
- Uitleg over de verschillende fases van zwangerschap en bevalling
- Mindfulness, mediteren
- Ademhaling en ademhalingstechnieken
- Hersenwetenschap, brein en centraal zenuwstelsel
- Emotionele intelligentie
- Effecten van meditatie
- Bel- en mailcontact tijdens en na de cursus

Cursusdata en kosten

De cursus wordt gegeven op woensdagavond.

De actuele data staan op www.lanselos.nl vermeld.

De prijs is € 250,00.

Locatie

Spijkenisse Medisch Centrum
Ruwaard van Puttenweg 500
3201 GZ Spijkenisse
Afd. E - 1e etage kamer 184

Meer weten

Wil je meer weten over de mindful zwangerschapscoaching en mediatie cursus?

Kijk op www.lanselos.nl of neem contact op met Tevfika Los 06 - 12 68 57 71.