



Cursus 'Mindful zwanger en bevallen'

Voor aanstaande moeders

Zwangerschap tussen de 13–30 weken

Geniet bewust en ontspannen van je zwangerschap en zie je bevalling vol vertrouwen tegemoet.

- Leer leven in het 'moment van nu'
- 8 pijlers van de mindfulness voor meer rust
- Omgaan met ongemak en stress
- Ontdek hoe je weeën opvangt met de ijsklontjestechniek
- Geboortewensen
- Mindful moederschap

Deze cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten, waarvan 1 na de bevalling.

Vanaf ± 13 weken zwangerschap ben je van harte welkom!

Informatie

Datum

Woensdag 25 augustus, 1, 8, 15, 22, 29 september en 6 oktober 2021

Tijd

19:30 – 20:45 uur

Locatie

Buurthuis De Deel
Jan Glijnisweg 43
1703 RK Heerhugowaard

Kosten

60 euro

Informatie & aanmelden

www.ggdhn.nl/cursussen

Wijzigingen voorbehouden